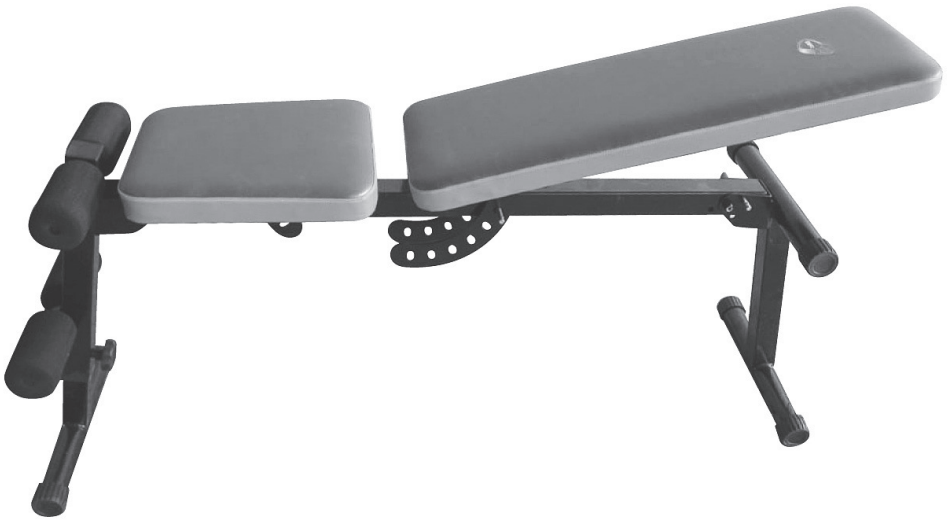
I MANUALE UTENTE

D BENUTZERHANDBUCH

Codice : SPADOCFR345
Kennziffer :

Revisione : 00
Überarbeitung :

Edizione : 11/11
Ausgabe:



Force 345

	Istruzioni originali in lingua italiana. **Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.**
	Übersetzung der Originalanleitung **Sorgfältig durchlesen und für zukünftige Verwendung aufbewahren.**

CE

ITALIANO

INDICE DEGLI ARGOMENTI

- AVVERTENZE ..... pag. 3
- USO PREVISTO - REQUISITI UTENTE ..... pag. 3
- SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO ..... pag. 4
- DATI TECNICI ..... pag. 4
- ETICHETTE ADESIVE ..... pag. 4
- REQUISITI DI INSTALLAZIONE ..... pag. 5
- DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA ..... pag. 5
- MONTAGGIO ..... pag. 6
- PRINCIPI DI ALLENAMENTO ..... pag. 9
- CONSIGLI PRATICI ..... pag. 10
- MANUTENZIONE ..... pag. 11
- SMALTIMENTO ..... pag. 11
- ESPLOSO E LISTA RICAMBI ..... pag. 12
- ORDINE RICAMBI ..... pag. 13
- SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI ..... pag. 13
- GARANZIA ..... pag. 14

AVVERTENZE

OBBLIGHI

- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto all'interno di ambienti domestici.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto da persone in perfette condizioni fisiche e di età superiore a 16 anni.
- È obbligatorio, prima di ogni operazione sul prodotto, leggere con la massima attenzione il manuale utente e tenerlo sempre a portata di mano.
- È obbligatorio fornire istruzioni sull'uso corretto del prodotto agli eventuali utilizzatori, quali amici e familiari.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato indossando un abbigliamento comodo composto da scarpe e tuta da ginnastica oppure leggero, adatto alla corsa. Indumenti che impediscono la traspirazione oppure scarpe rigide o inadatte all'uso sportivo sono dannosi.
- È obbligatorio allontanare bambini e animali domestici durante l'impiego del prodotto; le parti in movimento dell'attrezzo possono diventare la causa di ferite agli arti.
- È obbligatorio interrompere immediatamente l'esercizio e chiamare un medico qualora, durante l'allenamento con l'attrezzo, si avverte senso di svenimento, dolore toracico o sensazione di affanno.
- È obbligatorio controllare periodicamente il serraggio della viteria il buono stato di tutte le parti del prodotto.

DIVIETI

- È vietato impiegare l'attrezzo in centri medici o palestre.
- È vietato impiegare l'attrezzo per test oppure per scopi terapeutici e/o riabilitativi.
- È vietata la presenza di bambini o animali domestici in prossimità del prodotto durante l'allenamento.
- È vietato allenarsi quando si accusano fitte o dolori muscolari.
- È vietato impiegare per la pulizia del prodotto sostanze chimiche aggressive, spazzole o spugne abrasive.
- È vietato l'impiego dell'attrezzo quando è danneggiato, con parti smontate, o con bulloneria lenta. Per riparazioni o parti di ricambio rivolgersi al servizio assistenza.
- È vietato indossare un abbigliamento in materiale sintetico o misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica e la possibilità di creare pericolose cariche elettrostatiche.

USO PREVISTO REQUISITI UTENTE

Grazie alla serie di prodotti per uso sportivo della linea Get-Fit, si possono praticare attività fisiche all'interno delle proprie mura domestiche, in qualunque stagione, quando il troppo caldo, il troppo freddo o la pioggia non permettono di uscire da casa, oppure per brevi pause da dedicare all'attività fisica quando non si ha modo o tempo per frequentare una palestra o per intraprendere un programma di allenamento.

Il prodotto documentato in questo Manuale Utente è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico.
La panca con schienale inclinabile occupa pochissimo spazio, è robusta ed è pensata per allenare la muscolatura superiore, per effettuare diversi esercizi di condizionamento muscolare sia con bilanciere che con manubri (opzionali), quali i pettorali, le spalle, i bicipiti, i tricipiti.

Allenarsi in sicurezza e in modo consapevole, entro i limiti della propria età e della propria condizione fisica è un fattore importante che deve essere valutato attraverso un esame di controllo presso il proprio medico curante, prima di cominciare ad utilizzare il prodotto.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

- **utilizzatore di età inferiore a 16 anni;**
- **utilizzatore di peso superiore al limite indicato nella targa e nei dati tecnici;**
- **utilizzatore in stato di gravidanza;**
- **utilizzatore con diabete;**
- **utilizzatore con patologie legate a cuore, ai polmoni, o ai reni.**

La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale utente;**
- **mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale utente.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'uso corretto e sicuro dell'attrezzo.
L'utilizzatore del prodotto, amici e familiari che faranno uso di questo attrezzo, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per un impiego corretto e sicuro.

ITALIANO

SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO

Istruzioni e avvertenze contenute nel manuale utente garantiscono la massima sicurezza d'uso ed la migliore durata del prodotto.
Avvisi e particolari richiami che comportano delle operazioni a rischio sono stati evidenziati in testo grassetto e sono precedute dai simboli qui di seguito illustrati e definiti.

PERICOLO: una operazione che comporta il rischio di ferite personali o a persone nelle vicinanze. Attenersi scrupolosamente alle istruzioni indicate.

AVVERTENZA: una operazione che comporta il rischio di danneggiamento al prodotto. Prestare massima attenzione!

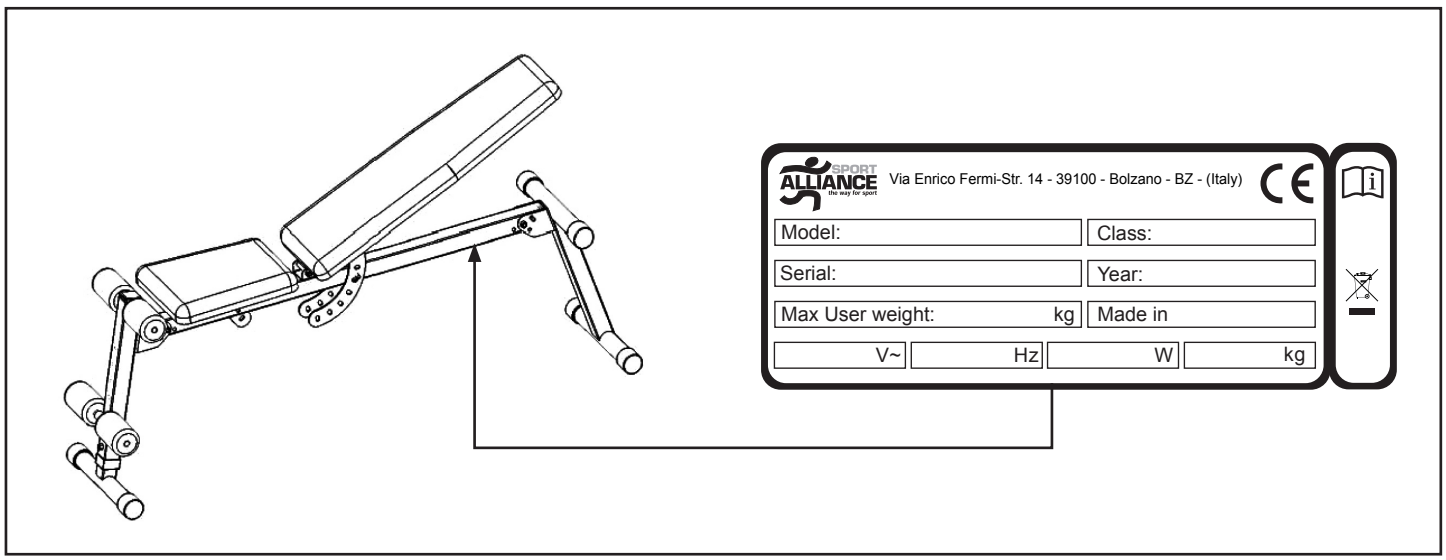
NOTA: un avviso o una nota su funzioni chiave o informazioni utili.

Le illustrazioni presenti nel manuale utente rendono più chiari concetti e informazioni. Un continuo aggiornamento dei prodotti può comportare lievi differenze tra il disegno riportato e il prodotto acquistato.
Nel caso le illustrazioni nel manuale non corrispondano per qualche dettaglio al prodotto in vostro possesso, ricordiamo che tali differenze sono a carattere estetico e non riguardano le istruzioni per la sicurezza che sono comunque garantite.
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza specifico preavviso.

DATI TECNICI

DIMENSIONI APERTA (LxPxh) :	1570 x 405 x 1380 mm
DIMENSIONI CHIUSA (LxPxh) :	1400 x 405 x 310 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LxPxh) :	1290 x 445 x 165 mm
PESO NETTO :	17 kg
PESO LORDO :	20 kg
PESO MASSIMO UTENTE :	100 kg

ETICHETTE ADESIVE



ITALIANO

REQUISITI DI INSTALLAZIONE

Scegliere la stanza nella quale installare il prodotto.

- L'ambiente dove si installa e si impiega il prodotto dev'essere coperto (il prodotto non può essere installato all'aperto, come ad esempio su un terrazzo) ma deve essere aerato e bene illuminato.

- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole o troppo vicino ad un termosifone o a un impianto di climatizzazione.

- La pavimentazione deve essere piana e priva di irregolarità; nel caso di pavimenti rivestiti con materiali pregiati quali ad esempio moquettes o parquet, consigliamo di provvedere a proteggere i punti di contatto con materiale morbido.

- È preferibile installare il prodotto in una camera che disponga di porta, in modo che non sia accessibile a bambini o animali domestici.

Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti.

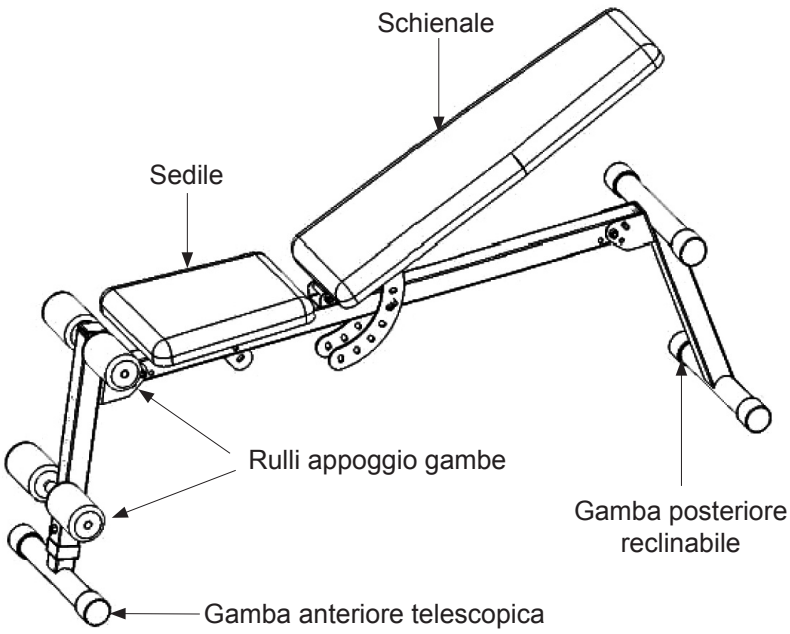
DISIMBALLO CONTENUTO SCATOLA

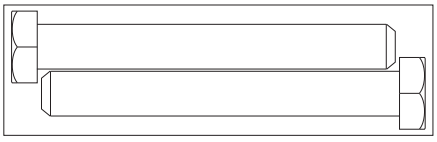
L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura.
Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'eventuale indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone.
Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.

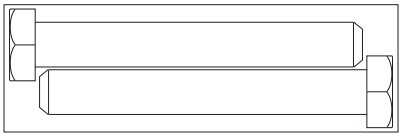
L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili. Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

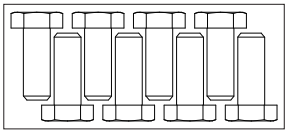
La superficie metallica dei pezzi e della viteria è ricoperta da un sottile strato di lubrificante, necessario a prevenire la formazione di ruggine quando il prodotto è in stoccaggio. Al fine di evitare di sporcare parti dell'arredo dell'ambiente domestico, evitate di posare i pezzi del prodotto su oggetti quali sedie, tappeti, mobili, ecc..è importante inoltre proteggere il pavimento durante il montaggio stendendo del materiale di protezione (cartone, teli, ecc..).

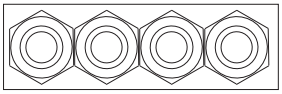
Principali elementi dell'attrezzo

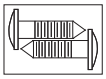


(17)

Vite M10x80 mm (2 pz.)

(16)

Vite M10x73 mm (2 pz.)

(15)

Vite M6x16 mm (8 pz.)

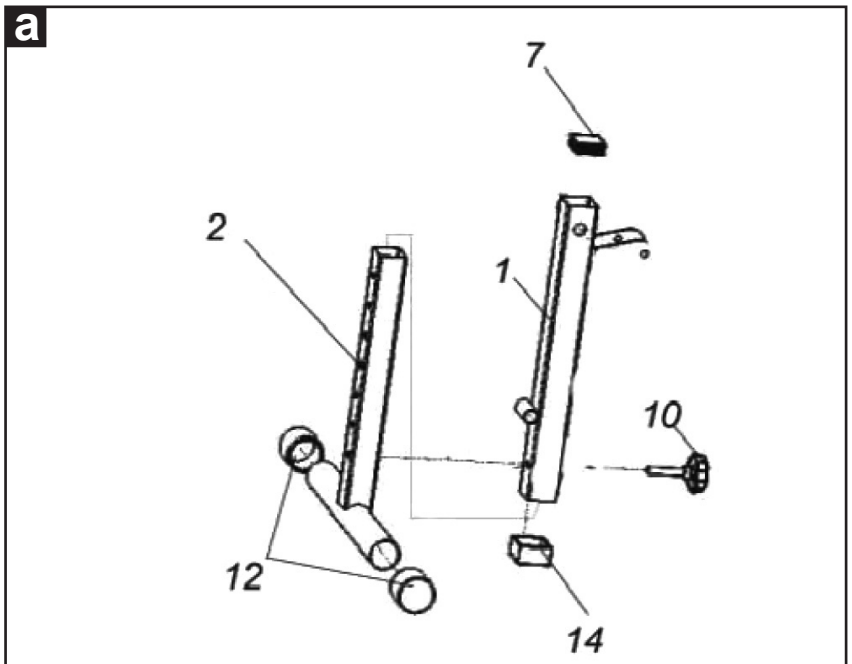
(18)

Dado autobloccante M10 (4 pz.)

(19)

Vite autofilettante ST4x15 mm (2 pz.)

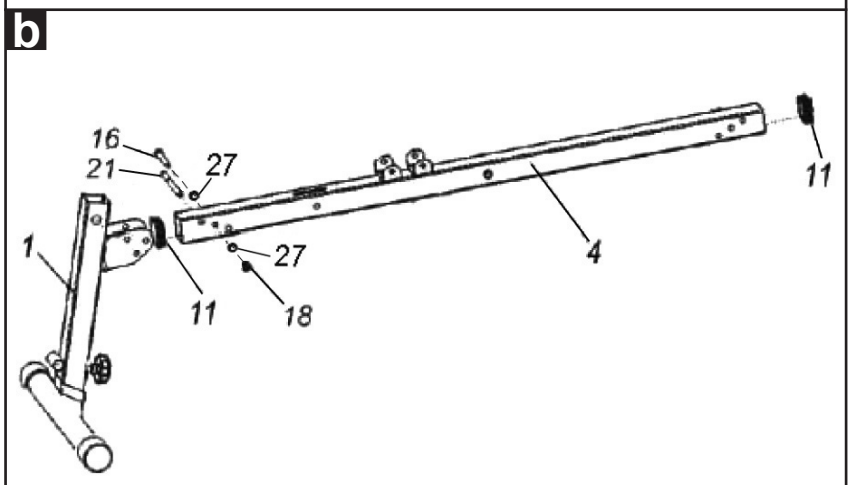
ITALIANO

MONTAGGIO

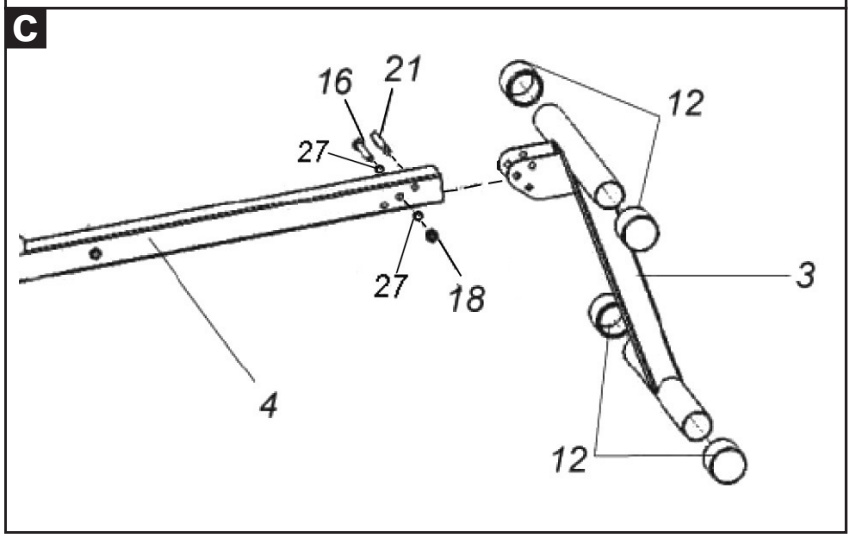
a. Inserire un tappo quadro **7** [50x1,5mm] all'estremità della gamba anteriore **1**. Infilare il manicotto **14** [50 mm] all'estremità opposta della gamba anteriore **1**.
Infilare due cappucci **12** [50x45mm] alle due estremità del piede telescopico **2**.
Inserire il piede telescopico **2** nella cavità della gamba anteriore **1**, attraverso il manicotto quadro **14**, quindi fissarlo serrando una manopola **10**.



b. Inserire due tappi quadri **11** [50x2mm] alle estremità della traversa centrale **4**, quindi collegarla alla forcella della gamba anteriore **1** e fissarlo utilizzando una vite **16** [M10x73 mm] accoppiato a una rondella piana **27** [M10], con un dado autobloccante **18** [M10], accoppiato a una rondella piana **27** [M10].
Inserire il perno di bloccaggio **21** nei fori passanti predisposti.

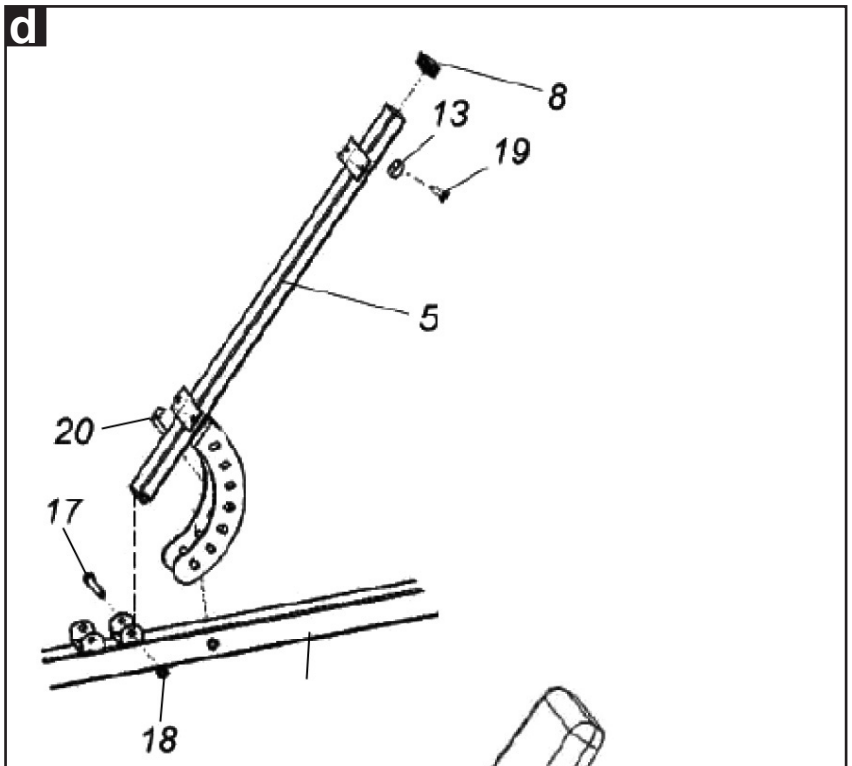


c. Infilare quattro cappucci **12** [50x45mm] alle estremità della gamba posteriore **3**.
Collegare la traversa centrale **4** alla forcella della gamba posteriore **3** e fissarla utilizzando una vite **16** [M10x73 mm] accoppiato a una rondella piana **27** [M10], con un dado autobloccante **18** [M10] accoppiato a una rondella piana **27** [M10].
Inserire il perno di bloccaggio **21** nei fori passanti predisposti.

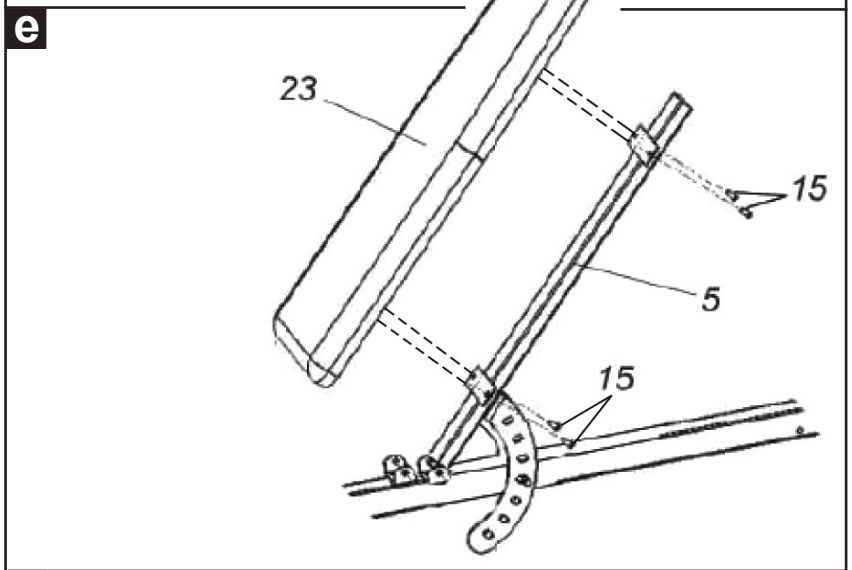


ITALIANO

d. Inserire il tappo rettangolare **8** [25x 50mm] all'estremità superiore dei tubi di sostegno schienale **5**. Fissare un respingente in gomma **13** ai tubi di sostegno schienale **5** con una vite **19** [ST4x15 mm].
Fissare l'estremità inferiore dei tubi di sostegno dello schienale **5** alla forcella della traversa centrale **4**, serrando una vite **17** [M10x80mm] con un dado autobloccante **18**.
Inserire un perno **20** [10x100mm] di bloccaggio inclinazione schienale.

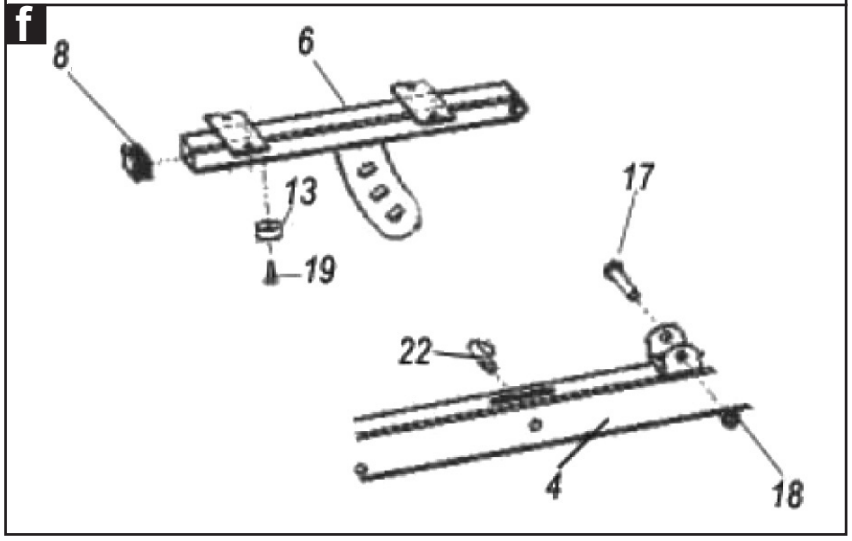


e. Fissare lo schienale **23** ai tubi di sostegno schienale **5** serrando quattro viti **15** [M6x16mm].



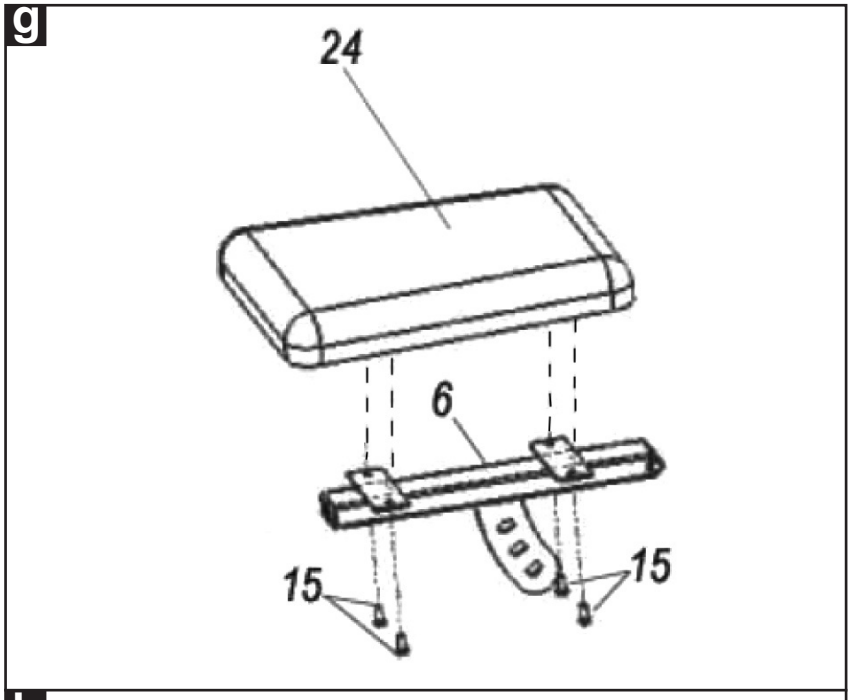
f. Inserire il tappo rettangolare **8** [25x 50mm] all'estremità del tubo di sostegno sedile **6**, come illustrato.
Fissare un respingente in gomma **13** al tubo di sostegno sedile **6** con una vite **19** [ST4x15 mm].
Fissare l'altra estremità del tubo di sostegno del sedile **6** alla forcella della traversa centrale **4**, serrando una vite **17** [M10x80mm] con un dado autobloccante **18**.
Inserire un perno **22** [10x75mm] di bloccaggio inclinazione sedile.

*Infilare i copri-dado **28** sui quattro dadi autobloccanti **18**.*

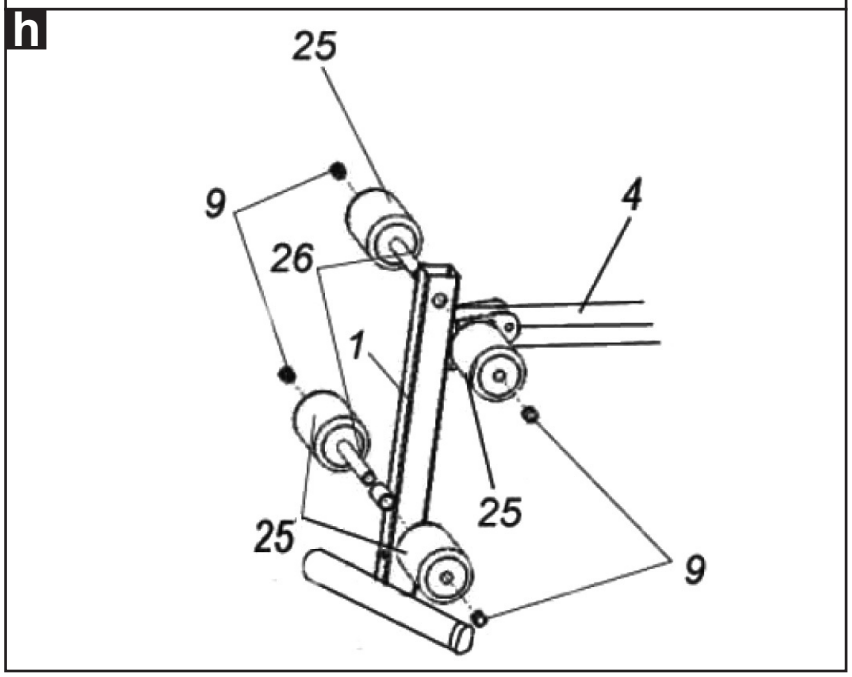


ITALIANO

g. Fissare il sedile **24** ai tubi di sostegno sedile **6** serrando quattro viti **15** [M6x16mm].



h. Inserire quattro tappi tondi **9** alle estremità dei due tubi porta rulli **26**.
Infilare i due tubi porta rulli **26** nei fori predisposti della gamba anteriore **1**, quindi inserire quattro rulli in gomma spugna **25** alle estremità dei tubi, nel modo illustrato.



ITALIANO

PRINCIPI DI ALLENAMENTO

Gli attrezzi adatti per l'allenamento isotonico sono studiati per offrire una postura confortevole per il tipo di esercizio che viene svolto. Una corretta postura deve essere rispettata al fine da evitare successivi dolori muscolari e alle articolazioni. Lo sviluppo della forza e della massa muscolare si ottiene solo sui muscoli specificatamente allenati.
Per i modi d'impiego riferirsi alle informazioni contenute nel manuale e consultarsi con il proprio istruttore o "Personal Trainer" per la formulazione di una scheda di allenamento adatta alla propria condizione fisica.
La costanza è un elemento molto importante nell'allenamento isotonico, gli allenamenti devono essere svolti minimo 3 volte alla settimana per non perdere i vantaggi conseguenti al potenziamento delle masse muscolari.

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.
Per tutti coloro che sono poco allenati si deve cominciare ad utilizzare il prodotto poco per volta, con sessioni di allenamento di breve durata ai primi approcci, e aumentare i tempi di allenamento giornaliero gradualmente, cercando di rimanere costanti.
Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching e di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.

Una seduta di allenamento comprende tre fasi

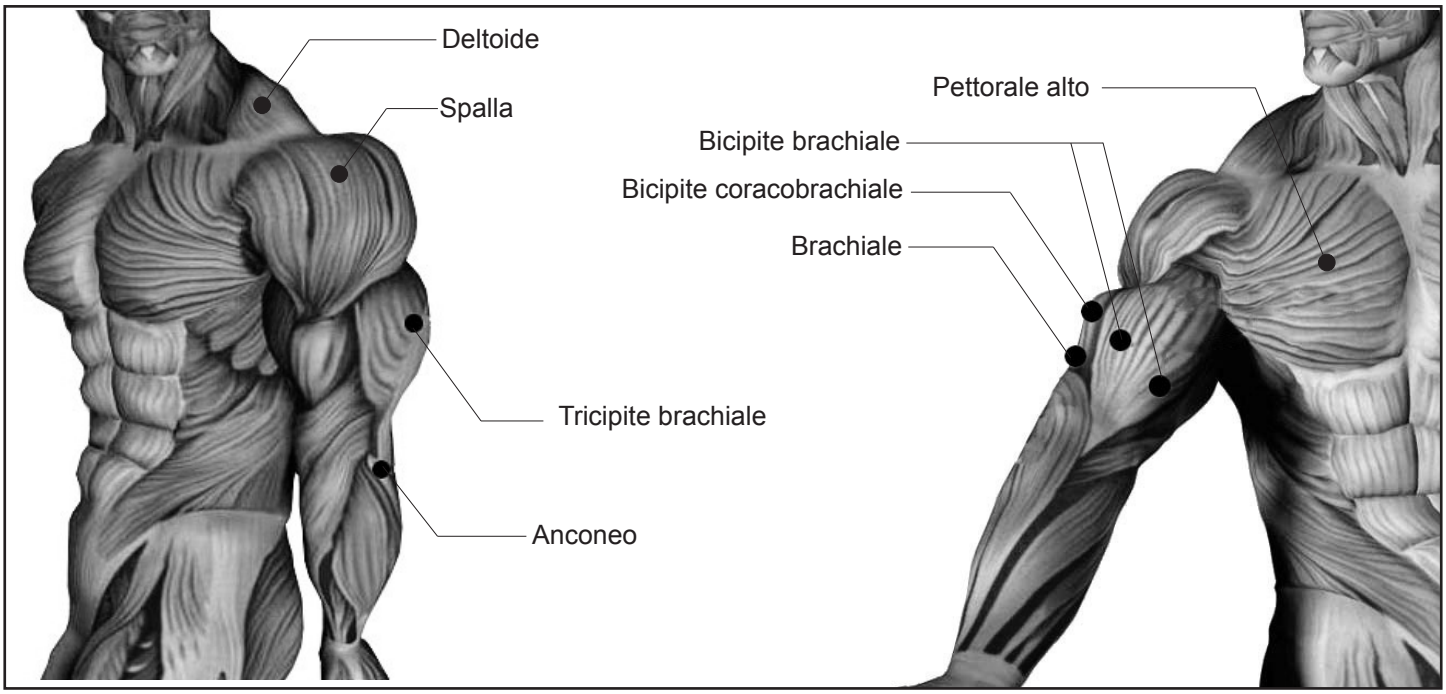
Riscaldamento: fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

Attività sull'attrezzo: la durata dell'esercizio è correlata al numero di ripetizioni, a sua volta legata allo stato di forma fisica. L'inizio di un programma di allenamento deve essere effettuato con movimenti brevi), si dovrà concentrare l'attenzione sull'esecuzione controllata dei movimenti, al fine di acquisirne la tecnica per evitare eventuali traumi.

Raffreddamento: al termine della seduta di utilizzo del prodotto, rilassarsi praticando il defaticamento per alcuni minuti con degli esercizi di stretching.

Regole fondamentali per l'allenamento muscolare

1. Non allenarsi quando vi siano fitte e dolori alla muscolatura.
2. Assimilare bene la tecnica di esecuzione di ciascun esercizio prima di aumentare il numero di ripetizioni.
3. Allenare il muscolo solo ogni 36-48 ore.
4. Riscaldare il muscolo interessato prima di partire con il programma di allenamento e mantenere la muscolatura riscaldata durante il corso dell'allenamento.
5. Non arcuare la colonna vertebrale durante l'esercizio, mantenerla dritta e ben sostenuta dalla muscolatura addominale.
6. Non trattenere mai il respiro. Espirate verso la fine del sollevamento, inspirate prima di iniziarlo.
7. Rimanere concentrati durante l'esercizio non parlare o guardare la televisione.
8. Mantenete sempre la muscolatura tesa e controllare sempre la velocità di ritorno.
9. Allenarsi senza strafare, senza eccedere il proprio stato di forma fisica.



ITALIANO

CONSIGLI PRATICI

Controllare e stringere dadi e viti prima di cominciare ad utilizzare la panca (vedi Fig. 14).
Sostituite immediatamente qualsiasi pezzo deteriorato.
La struttura può essere pulita con un panno umido e un detergente non abrasivo. Non usate mai solventi.

- Per allenare i bicipiti si possono utilizzare manubri e lo schienale della panca può essere regolato a 80° ÷ 90° , il sedile può essere inclinato sul primo livello.
- Per allenare i bicipiti di concentrazione si può utilizzare un manubrio alternando le braccia; lo schienale della panca può essere regolato tra 60° ÷ 75°, lo schienale può essere utilizzato come appoggio per il gomito.
- Per allenare i tricipiti si può utilizzare un solo manubrio, afferrandolo con entrambe el mani e portandolo dietro la schiena, lo schienale della panca può essere regolato a 85° ÷ 90°, il sedile può essere inclinato sul primo livello.
- Per allenare gli addominali sollevare la gamba anteriore della panca, quindi bloccare le gambe tra i cuscini in gomma spugna e sollevare la schiena per allenare gli addominali alti.

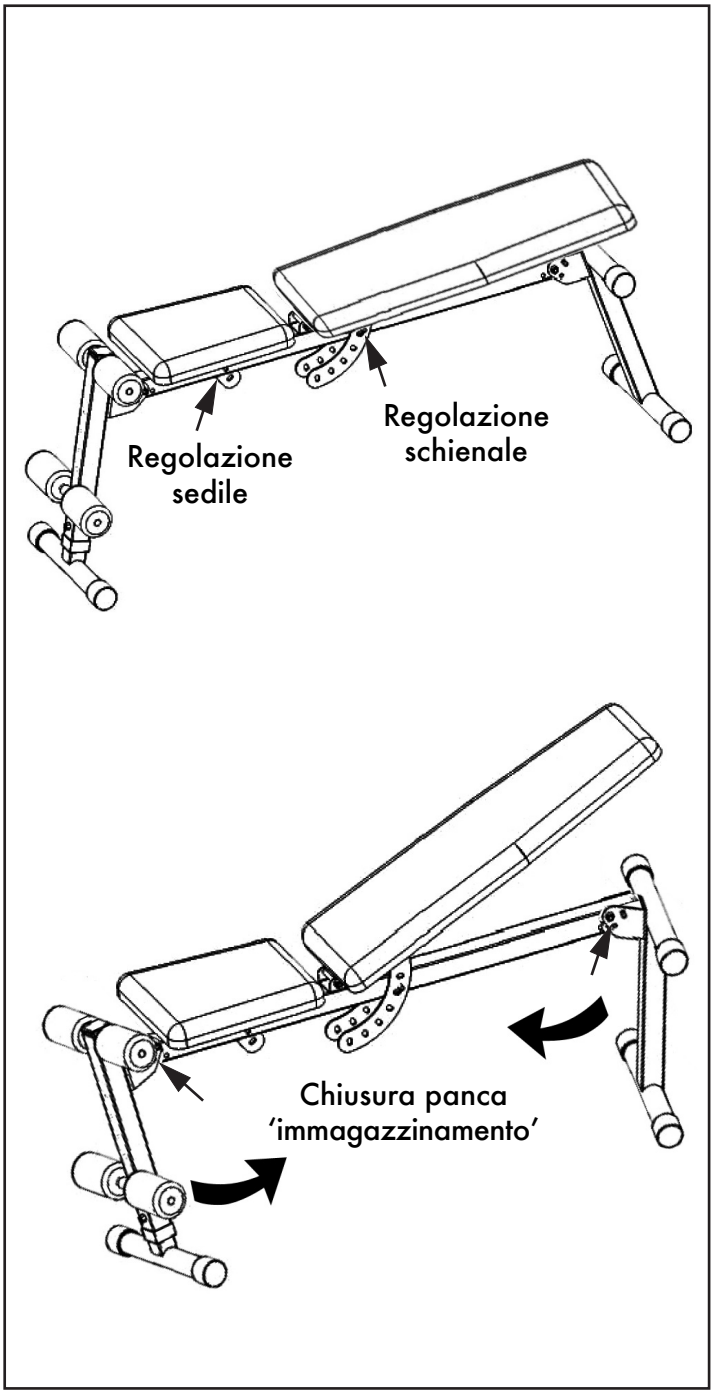
SERIE E RIPETIZIONI

- La ripetizione è l'esecuzione di un singolo movimento dell'esercizio, essa comporta il contrarsi e l'allungarsi in successione del muscolo interessato. Il numero delle ripetizioni è in relazione al carico, maggiore è il peso e minore sarà il numero di ripetizioni effettuabili.
- La serie è l'esecuzione continua di più ripetizioni; di solito si eseguono più serie di un certo numero di ripetizioni per ciascun esercizio, intervallate da un periodo di riposo. Fare tre serie di quindici ripetizioni viene semplificato così: 3 x15.

La durata dell'esercizio è strettamente correlata con la durata della serie, quindi dal numero di ripetizioni.
L'inizio di un programma di allenamento deve essere effettuato con carichi leggeri con un numero abbastanza elevato di ripetizioni (12-15), si dovrà concentrare l'attenzione sull'esecuzione controllata dei movimenti, al fine di acquisirne la tecnica per evitare eventuali traumi.
Per mantenere o migliorare la tua condizione fisica, ti consigliamo di cominciare un programma con carichi leggeri e 5/6 ripetizioni.

IMMAGAZZINAMENTO
Quando la panca non viene utilizzata, per occupare meno spazio si possono piegare all'interno le gambe; quindi dopo averla ricoperta con un telo di cotone, la panca può essere riposta in posizione orizzontale sotto ad un letto, oppure in posizione verticale dentro un armadio.

Per portare la panca in posizione verticale rimuovere il perno di bloccaggio dalla gamba anteriore (vedi Fig. 15), sollevare la parte anteriore della panca e inserire nella nuova posizione il perno di bloccaggio della gamba anteriore, per bloccarla in posizione di immagazzinamento.
Quindi rimuovere il perno di bloccaggio dalla gamba posteriore, sollevare la parte posteriore della panca e inserire nella nuova posizione il perno di bloccaggio della gamba posteriore, per bloccarla in posizione di immagazzinamento.



ITALIANO

MANUTENZIONE

Mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.

Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.

E' importante osservare una pulizia regolare poichè il sudore che si deposita sulle parti dell'attrezzo a lungo andare causa un precoce invecchiamento dei materiali.

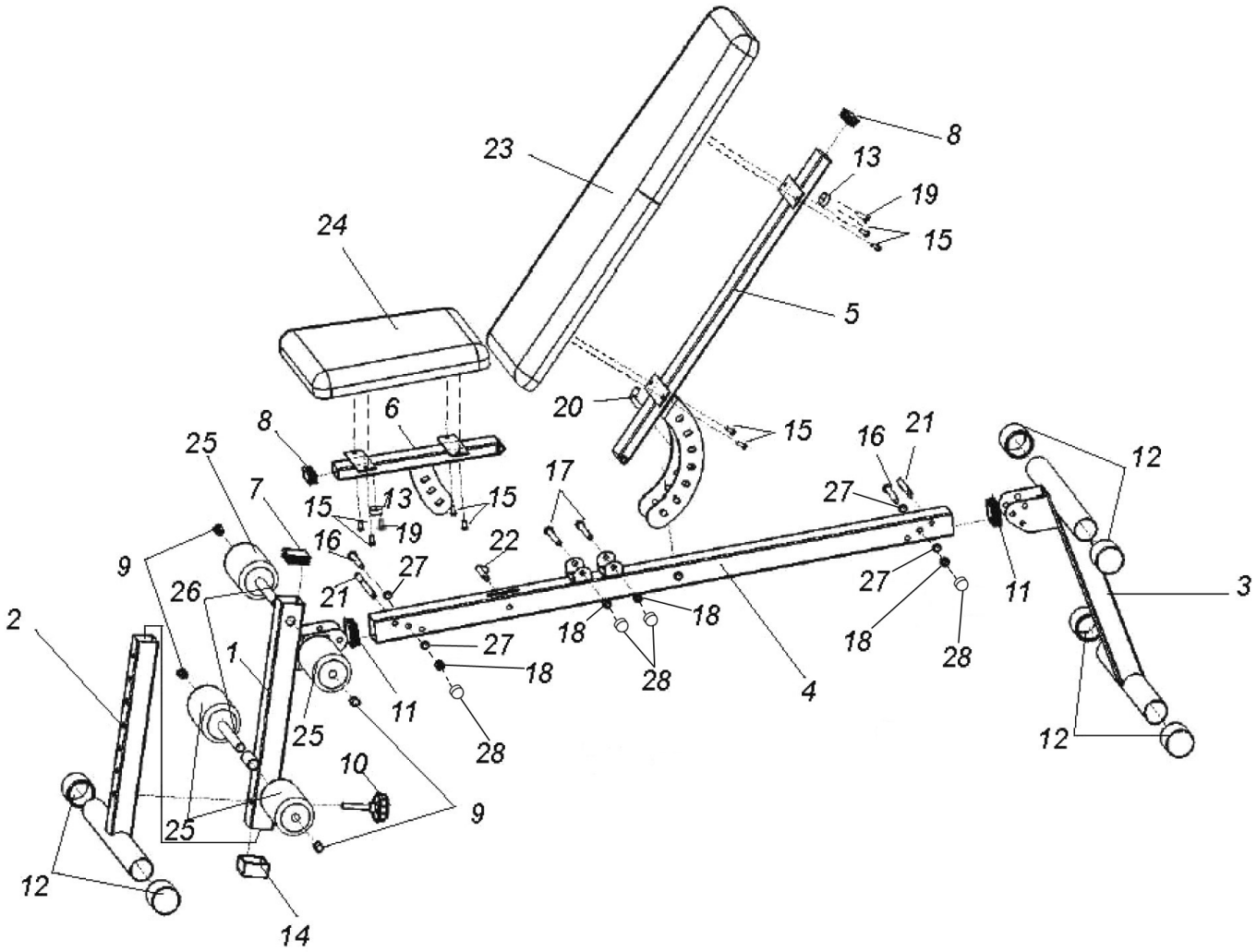
Non rovinare le sellerie dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.

- Controllare e stringere dadi e viti prima di cominciare ad utilizzare l'attrezzo.
- Sostituite immediatamente qualsiasi pezzo deteriorato.
- La struttura può essere pulita con un panno umido e un detergente non abrasivo.
- Riporre il prodotto in un luogo al riparo da polvere e umidità, ricoprirlo con un telo in cotone.

SMALTIMENTO

Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (nelle nazioni dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.
Sport Alliance incoraggia il rispetto della natura e della salute anche al di fuori dell'Unione Europea e auspica che vengano seguite le regole locali per lo smaltimento e il ricicclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.

ESPLOSO E LISTA RICAMBI



N°	Descrizione	Q.tà
1	Gamba anteriore	1
2	Piede anteriore telescopico	1
3	Gamba posteriore	1
4	Traversa centrale	1
5	Tubi di sostegno schienale	1
6	Tubi di sostegno sedile	1
7	Tappo in plastica quadro [50x1,5 mm]	1
8	Tappo in plastica rettangolare [25x50mm]	2
9	Tappo in plastica tondo [Ø 19 mm]	4
10	Manopola [M10x60 mm]	1
11	Tappo in plastica quadro [50x2 mm]	2
12	Cappuccio tondo [Ø 50 mm]	6
13	Respingente in gomma	2
14	Manicotto quadro [50x45 mm]	1

N°	Descrizione	Q.tà
15	Vite [M6x16 mm]	8
16	Vite [M10x73 mm]	2
17	Vite [M10x80 mm]	2
18	Dado autobloccante [M10]	4
19	Vite [ST4x15 mm]	2
20	Perno di selezione [10x100 mm]	1
21	Perno di selezione [10x88 mm]	2
22	Perno di selezione [10x75 mm]	1
23	Schienale	1
24	Sedile	1
25	Rullo in gomma spugna	4
26	Tubo porta rullo	2
27	Rondella [M10]	4
28	Copri-dado [M10]	4

ITALIANO

ORDINE RICAMBI

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina precedente.
L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:
1) Marca e modello del prodotto.
2) Nome del particolare da sostituire.
3) Numero di riferimento del particolare.
4) Quantità richiesta.
5) Recapito e informazioni per la spedizione.

Per maggiore chiarezza si consiglia di effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda di seguito proposta.

Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero verde:

800.046.137 (9:00 AM → 12:00 AM **)**

SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Descrizione del pezzo	Q.tà	Prezzo cad.	Totale
Costi di trasporto				

Invio della scheda per l'ordine dei ricambi: fax +39 0471.208310
e-mail: assistenzagetfit@sportalliance.it

NB: conferma d'ordine e tempo di consegna viene comunicata telefonicamente dal centro assistenza.

GARANZIA

SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL s.p.a. garantisce la conformità del Prodotto contro i difetti di fabbricazione e la sua idoneità all'uso per il quale è stato specificamente concepito e progettato, ossia per l'esercizio fisico del corpo in ambiente domestico e per un uso esclusivamente sportivo e non terapeutico e/o riabilitativo.

DURATA E VALIDITÀ DELLA GARANZIA

- La Garanzia Convenzionale prestata da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. è valida all'interno dei paesi dell'Unione Europea per un periodo di 24 mesi dalla consegna del Prodotto.
- La presente Garanzia è riferita ai prodotti commercializzati e distribuiti da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. e i suoi partners acquistati dal Consumatore esclusivamente presso un Venditore autorizzato, ed è prestata a titolo meramente convenzionale e nei limiti qui stabiliti; restano salvi ed impregiudicati i rimedi stabiliti dalla legge a favore del consumatore in materia di vendita di beni di consumo di cui alla Parte IV, Titolo III del d.lgs. 6 settembre 2005, n. 206 (Codice del consumo).
- Per le richieste di intervento in Garanzia, il Consumatore deve dichiarare la data di consegna del Prodotto tramite lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile), deve inoltre comunicare il nominativo del Venditore e gli estremi identificativi del Prodotto (modello e numero di matricola).

  Nota: per la validità della Garanzia è pertanto necessario conservare con cura lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile) riportante gli estremi dell'acquisto.
- Per registrare il prodotto e fruire della Garanzia Convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del form di registrazione in internet all'indirizzo: www.sportalliance.it o eventualmente all'invio tramite posta (Sport Alliance International S.p.A. - Via E. Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - Italia), fax (**+39 0471 208310**), oppure e-mail (**assistenzagetfit@sportalliance.it**) del Tagliando di Garanzia, allegato al Manuale Utente, debitamente compilato. La registrazione deve essere effettuata entro un mese dall'acquisto del Prodotto.
- La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore tramite l'avvio della pratica di intervento in garanzia accordata con il nostro Servizio Assistenza al numero verde: **800.046.137** ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia Convenzionale. La Garanzia Convenzionale avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario, seguendo il contratto di vendita pattuito. Trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto è totalmente a carico del Consumatore.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- *La Garanzia è **esclusa** nei casi seguenti:*

a. mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto (le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel Manuale Utente, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante);

b. uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;

c. manomissioni del Prodotto;

d. trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;

e. danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;

f. riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati;

g. riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Servizio Assistenza SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A.;

h. difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del Produttore e/o Distributore;

i. la Garanzia NON comprende gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

- L'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

Elenco componenti soggetti a normale usura:

- TAPIS ROULANT, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- HOME BIKE, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

MODALITÀ DI ESECUZIONE INTERVENTI IN GARANZIA

Durante il periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate a titolo completamente gratuito dal Servizio Assistenza del Distributore secondo le modalità e i tempi concordati telefonicamente con il tecnico contattato tramite il numero verde.
È facoltà Consumatore richiedere le eventuali parti di ricambio coperte da garanzia e provvedere alla sostituzione delle stesse secondo le istruzioni concordate con i tecnici del servizio assistenza, mentre nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di Sport Alliance International S.p.A(indirizzo), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede.

Nota: In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore.

Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A., saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.

9:00 AM
↓
12:00 AM

SERVIZIO ASSISTENZA

Numero Verde
800.046.137

INHALTSVERZEICHNIS

- WARNHINWEISE ..... seite 16
- VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER ..... seite 16
- SYMBOLE – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG ..... seite 17
- TECHNISCHE DATEN ..... seite 17
- TYPENSCHILDER ..... seite 17
- ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE ..... seite 18
- AUSPACKEN – VERPACKUNGSINHALT ..... seite 18
- MONTAGE ..... seite 19
- HINWEISE ZUM TRAINING ..... seite 22
- PRAKTISCHE HINWEISE ..... seite 23
- WARTUNG ..... seite 24
- ENTSORGUNG ..... seite 24
- EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ZUBEHÖRLISTE ..... seite 25
- ERSATZTEILBESTELLUNG ..... seite 26
- FORMULAR FÜR DIE ERSATZTEILBESTELLUNG ..... seite 26
- GARANTIE ..... seite 27

DEUTSCH

WARNHINWEISE

OBLIEGENHEITEN

- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Es darf nur von Personen benutzt werden, die sich in sehr gutem gesundheitlichen Zustand befinden und älter als 16 Jahre sind.
- Lesen Sie vor Benutzung des Gerätes das Benutzerhandbuch genau durch, und halten Sie es immer in Reichweite.
- Informieren Sie weitere Nutzer wie Freunde und Familienangehörige über die korrekte Nutzung des Gerätes.
- Tragen Sie während der Nutzung des Gerätes bequeme Kleidung, bestehend aus Sportschuhen und Trainingsbekleidung oder aber leichte Bekleidung, die für das Bauchmuskeltraining geeignet ist. Schweißundurchlässige Kleidung oder unbequeme oder für die sportliche Betätigung ungeeignete Schuhe können zu Schäden führen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Nutzung des Gerätes von diesem entfernt; bewegliche Teile des Gerätes können zu Körperschäden führen.
- Sollten Sie während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen oder Atemlosigkeit verspüren, beenden Sie sofort das Training und rufen Sie einen Arzt.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, dass alle Teile richtig verschraubt und in gutem Zustand sind.

VERBOTE

- Das Gerät darf nicht in ärztlichen Einrichtungen oder Fitnessstudios verwenden werden.
- Das Gerät darf nicht für Untersuchungen oder für therapeutische oder Rehabilitationszwecke verwendet werden.
- Kinder und Haustiere sind während des Trainings vom Gerät fernzuhalten.
- Sollte ein Stechen und Muskelschmerzen verspürt werden, darf nicht trainiert werden.
- Für die Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven chemischen Substanzen, Bürsten oder kratzende Schwämme verwendet werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist, Bestandteile fehlen oder Befestigungselemente wie Schrauben und Bolzen nicht fest sitzen. Rufen Sie für Reparaturen oder Ersatzteile den Kundenservice an.
- Tragen Sie während des Trainings keine Kleidung aus synthetischen Materialien oder solche, die Wolle enthält. Das Tragen solcher ungeeigneten Kleidung kann zu hygienischen Problemen oder zu gefährlichen elektrostatischen Aufladungen führen.

VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER

Dank der Fitnessgeräte der Linie Get-Fit können Sie sich innerhalb Ihrer eigenen vier Wände zu jeder Jahreszeit sportlich bewegen; sei es, sie können das Haus wegen großer Hitze, Kälte oder auf Grund von Regenwetter nicht verlassen, oder Sie wollen sich während einer kurzen Pause sportlich betätigen, haben aber keine Zeit, ein Fitnessstudio aufzusuchen oder ein Trainingsprogramm aufzunehmen.

Das in diesem Benutzerhandbuch beschriebene Produkt wurde für den privaten Hausgebrauch konzipiert und zertifiziert. Die Hantelbank mit klappbarer Rückenlehne nimmt sehr wenig Platz ein, ist robust und wurde für das Training der Muskeln des Oberkörpers entwickelt. Mit ihr können verschiedene Konditionsübungen sowohl mit Langhanteln als auch mit Kurzhanteln (optional) ausgeführt werden und die Brust-, Schulter- sowie Bizeps- und Trizepsmuskulatur trainiert werden.

Um ein sicheres und bewusstes, dem Alter und den eigenen körperlichen Möglichkeiten entsprechendes, Training zu gewährleisten, sollte vor Trainingsbeginn eine ärztliche Untersuchung beim behandelnden Arzt durchgeführt werden.

Das Gerät darf unter den folgenden Umständen nicht verwendet werden:

- **der Nutzer ist jünger als 16 Jahre;**
- **der Nutzer hat ein höheres Gewicht, als das auf dem Typenschild mit den technischen Daten angegebene;**
- **die Nutzerin ist schwanger;**
- **der Nutzer leidet an Diabetes;**
- **der Nutzer leidet an einer Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankung.**

In den folgenden Fällen verfällt die Produkt- und die Händlergarantie:

- **bei einer vom im Benutzerhandbuch abweichenden Nutzung des Produktes;**
- **bei Nichteinhaltung der Wartungsarbeiten und -intervalle;**
- **bei unberechtigten am Produkt vorgenommenen Veränderungen;**
- **bei Nichtverwendung von Originalersatzteilen;**
- **bei Nichtbeachtung der im Benutzerhandbuch angegebenen Sicherheitshinweise.**

Dieses Handbuch enthält alle Informationen in Bezug auf den Aufbau, die Wartung und den richtigen Gebrauch des Gerätes. Die Nutzer dieses Produktes sowie Freunde und Familienangehörige, die dieses Produkt nutzen, werden angehalten, dieses Benutzerhandbuch aufmerksam zu lesen, um eine korrekte und sichere Nutzung des Gerätes sicherzustellen.

SYMBOLE – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG

Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Anweisungen und Warnhinweise garantieren maximale Sicherheit bei der Nutzung sowie eine erhöhte Lebensdauer des Produktes.
Warnungen und besondere Hinweise in Bezug auf gefährliche Situationen werden fettgedruckt hervorgehoben und durch im folgenden dargestellte Symbole näher erläutert.

GEFAHR: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr eigener Verletzungen oder Verletzungen für die in der Umgebung befindlichen Personen mit sich bringt.
Folgen Sie gewissenhaft allen Anweisungen!

WARNUNG: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr der Beschädigung des Produktes mit sich bringt. Achten Sie darauf!

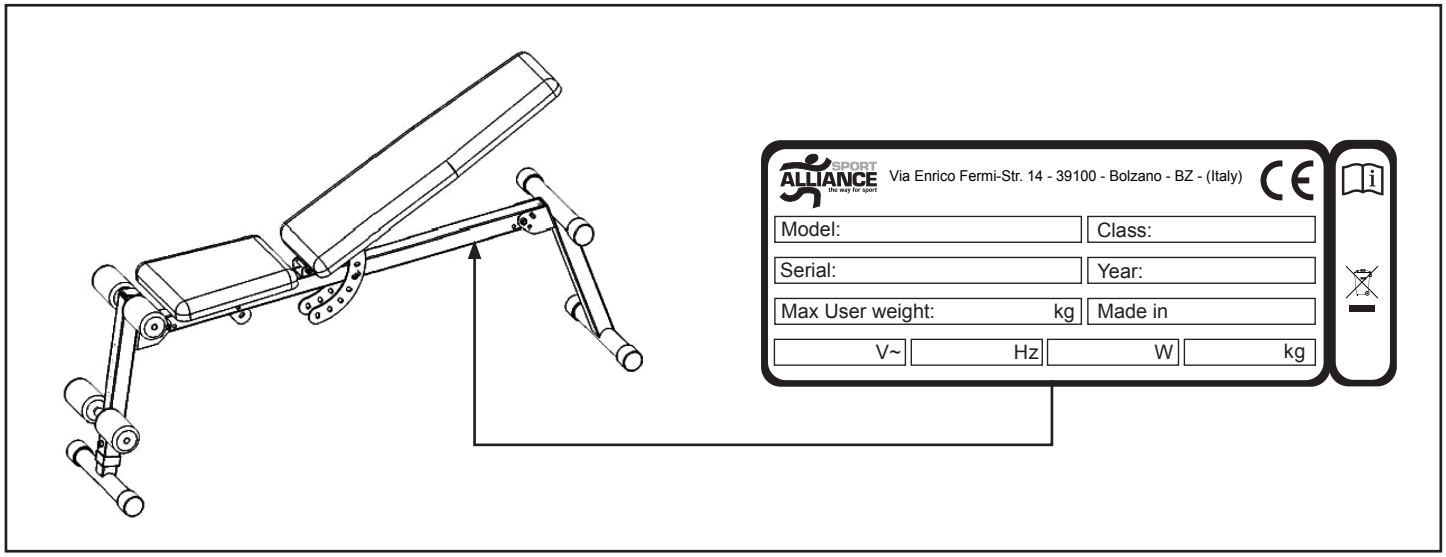
HINWEIS: Warnungen oder Hinweise über die wichtigsten Funktionen und nützliche Informationen.

Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Erläuterungen machen bestimmte Vorgehensweisen und Informationen deutlicher. Eine ständige Weiterentwicklung der Produkte kann leichte Unterschiede zwischen der Explosionszeichnung und dem gekauften Produkt mit sich bringen.
In den Fällen, in denen die Erläuterungen des Benutzerhandbuches in einigen Details nicht mit dem in Ihrem Besitz befindlichen Produkt übereinstimmen sollten, wird daran erinnert, dass diese Unterschiede rein ästhetischen Charakter haben und nicht die Hinweise auf die in jedem Fall garantierte Sicherheit betreffen.
Der Hersteller entwickelt seine Produkte ständig weiter und kann daher ohne Vorankündigung ästhetische Veränderungen vornehmen.

TECHNISCHE DATEN

ABMESSUNGEN IM GEÖFFNETEN ZUSTAND (LxPxh) :	1570 x 405 x 1380 mm
ABMESSUNGEN IM GESCHLOSSENEN ZUSTAND (LxPxh) :	1400 x 405 x 310 mm
ABMASSE VERPACKUNG (LxBxH) :	1290 x 445 x 165 mm
NETTOGEWICHT :	17 kg
BRUTTOGEWICHT :	20 kg
MAXIMALES NUTZERGEWICHT :	100 kg

TYPENSCHILD



ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE

Wählen Sie die Umgebung aus, in der Sie das Gerät aufstellen möchten.

- Die Umgebung, in der das Gerät aufgestellt und genutzt werden soll, sollte überdacht (das Produkt sollte nicht im Freien, wie beispielsweise auf einer Terrasse, aufgestellt werden), gut belüftet und beleuchtet sein.

- Der Bereich, in dem das Gerät aufgestellt werden soll, sollte nicht zu stark dem Sonnenlicht ausgesetzt oder sich zu nah an der Heizung oder der Klimaanlage befinden.

- Der Fußboden sollte glatt und frei von Unregelmäßigkeiten sein; im Falle von verkleideten Fußböden, wie Teppichboden oder Parkett, wird empfohlen, die Kontaktpunkte mit einem weichen Material zu schützen.

- Es wird empfohlen, das Gerät in einem Raum aufzustellen, der über eine Tür verfügt, damit Kinder und Haustiere nicht in den Bereich des Gerätes gelangen können.

Kontrollieren Sie das Gerät nach dem Entfernen aus seiner Verpackung auf eventuelle Transportschäden und überprüfen Sie, dass alle oben aufgezählten Werkzeuge/Zubehör vorhanden sind.

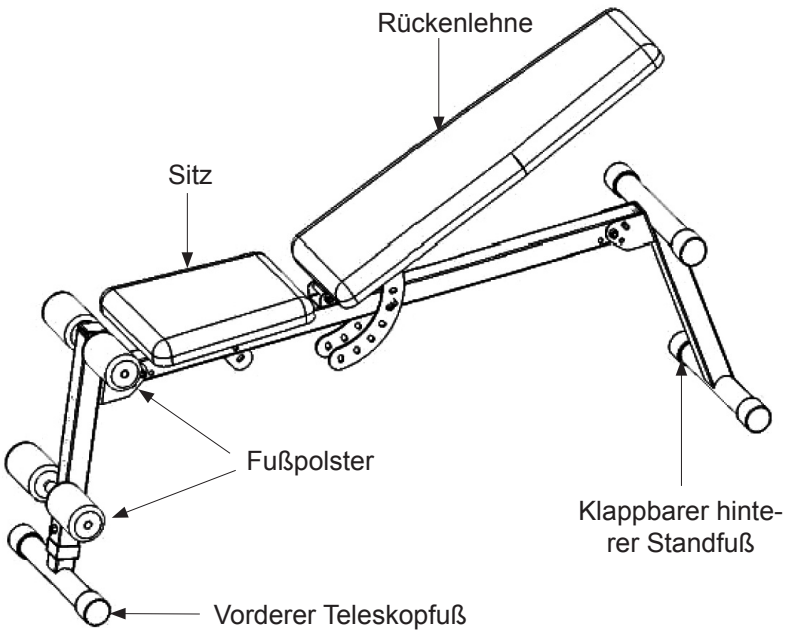
AUSPACKEN - VERPACKUNGSINHALT

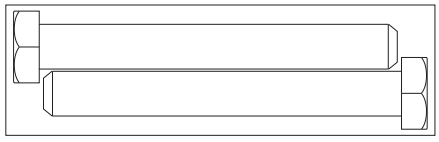
Die Verpackung besteht aus einer mit Metallheftklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Kartonschachtel. Um die große und schwere Verpackung anzuheben und zu versetzen, sollten weitere Personen zu Hilfe gebeten werden. Bevor Sie die Verpackung auf dem Boden abstellen, achten Sie auf eine mögliche Angabe “OBEN”, gekennzeichnet durch einen entsprechenden Pfeil auf der Verpackung.

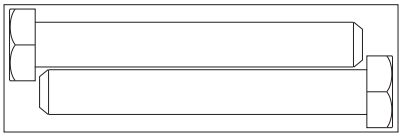
Die Verpackung besteht aus wiederverwertbaren Materialien. Für die Entsorgung der einzelnen Verpackungsmaterialien beachten Sie bitte die örtlichen Anforderungen an die Verwertung von Verpackungsabfällen.
Die einzelnen Verpackungsmaterialien (Karton und Plastiktüten) sollen außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden, da sie eine potentielle Gefahrenquelle darstellen.

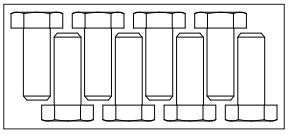
Für den Fall der Einlagerung des Produktes sind die metallischen Oberflächen der Teile und Schrauben mit einer dünnen Schicht Schmiermittel überzogen worden, um der Rostbildung vorzubeugen. Um eine Verschmutzung der heimischen Einrichtung zu vermeiden, sollten Sie das Gerät nicht auf Stühlen, Teppichen, Möbeln usw. abstellen. Es ist darüber hinaus wichtig, den Fußboden während der Montage durch das Unterlegen eines geeigneten Schutzmaterials zu schützen (Pappkarton , Tücher usw.).

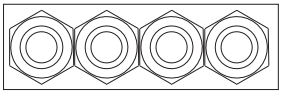
Die wichtigsten Bestandteile des Gerätes

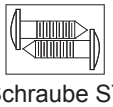


(17)

Schraube M10x80 mm (2 St.)

(16)

Schraube M10x73 mm (2St.)

(15)

Schraube M6x16 mm (8 St.)

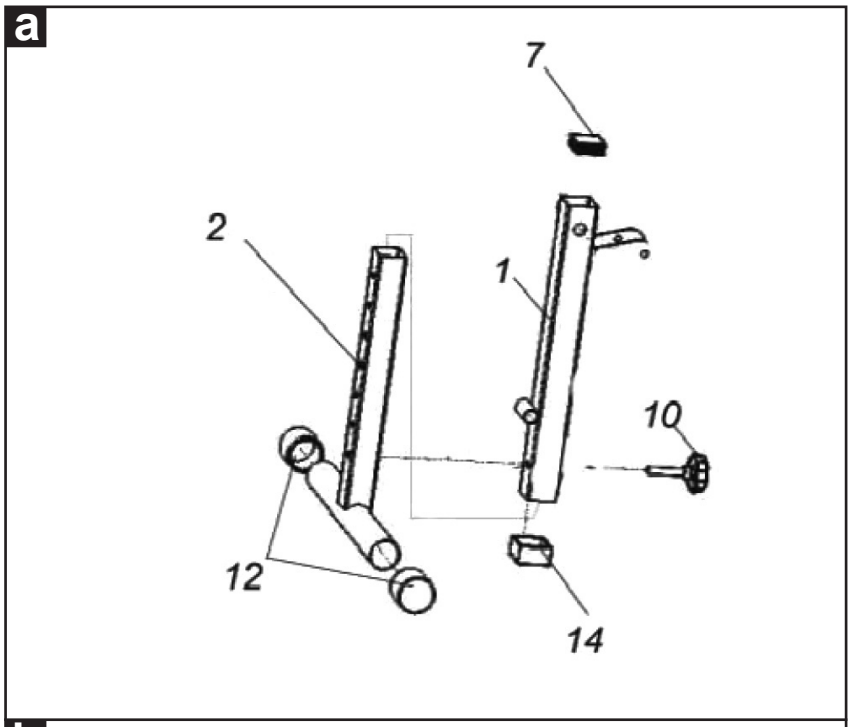
(18)

Selbstsichernde Mutter M10 (4 St.)

(19)

Selbstschneidende Schraube ST4x15 mm (2 St.)

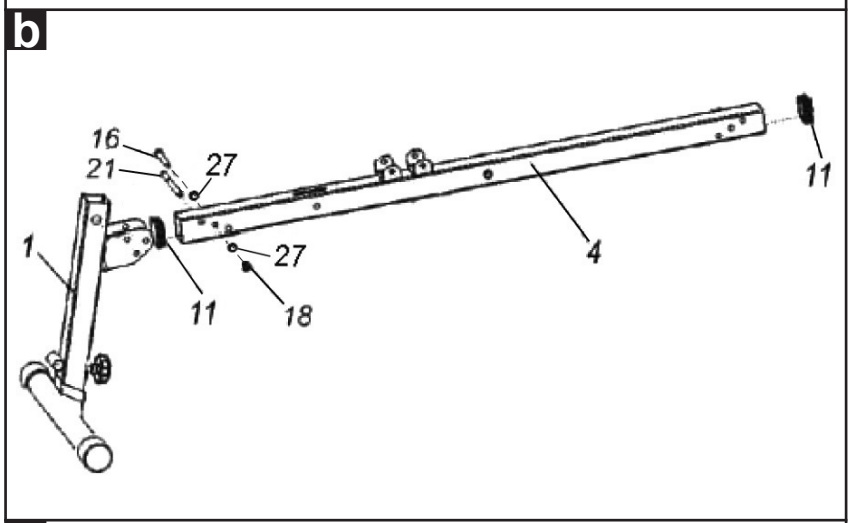
MONTAGE

DEUTSCH

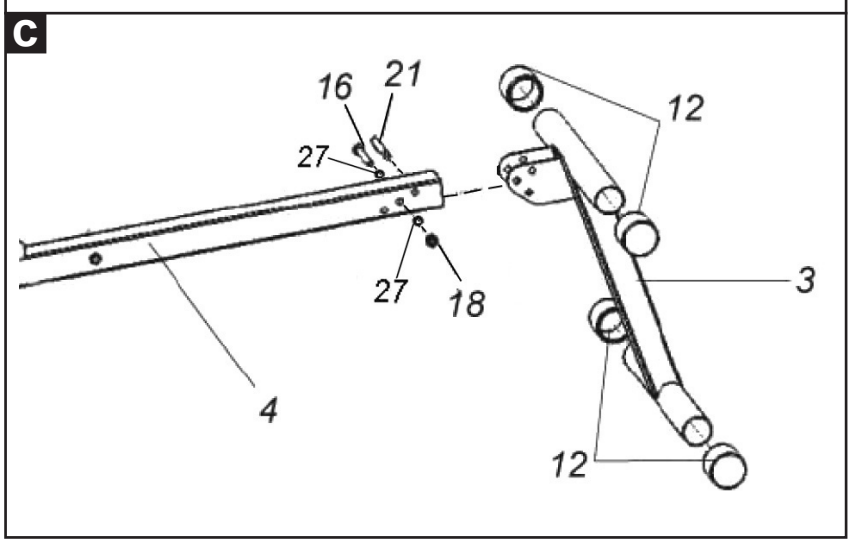
a. Stecken Sie den quadratischen Endstopfen **7** [50x1,5mm] auf das obere Ende des vorderen Standfußes **1**. Stecken Sie die quadratische Manschette 14 [50 mm] auf das untere Ende des vorderen Standfußes **1**.
Stecken Sie die zwei Kappen **12** [50x45mm] auf die äußeren Enden des höhenverstellbaren vorderen Teleskopfußes **2**.
Stecken Sie den vorderen Teleskopfuß **2**, durch die quadratische Manschette **14** hindurch, von unten in den vorderen Standfuß **1** und befestigen Sie ihn durch Anziehen des Drehknopfes **10**.



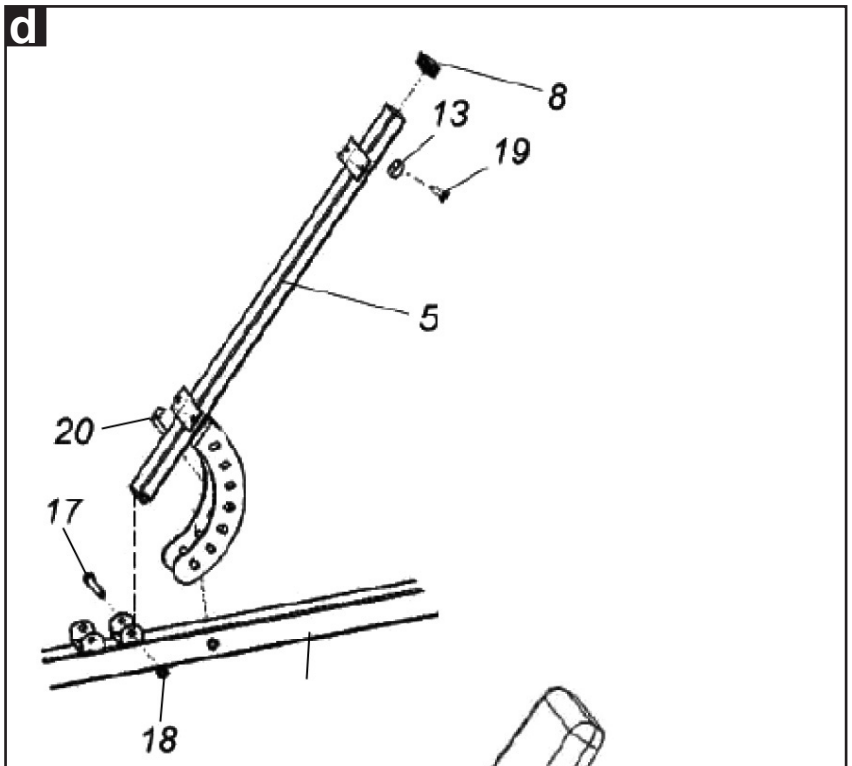
b. Stecken Sie die zwei quadratischen Endstopfen **11** [50x2mm] auf die jeweiligen Enden des Querrahmens **4**, verbinden Sie diesen sodann mit den Backen des vorderen Standfußes 1 und befestigen Sie ihn mit einem Bolzen **16** [M10x72mm], der dazugehörigen flachen Unterlegscheibe **27** [M10], einer selbstsichernden Mutter **18** [M10], und der dazugehörigen flachen Unterlegscheibe **27** [M10].
Stecken Sie den Verriegelungsbolzen **21** durch die hierfür vorgesehenen Öffnungen.



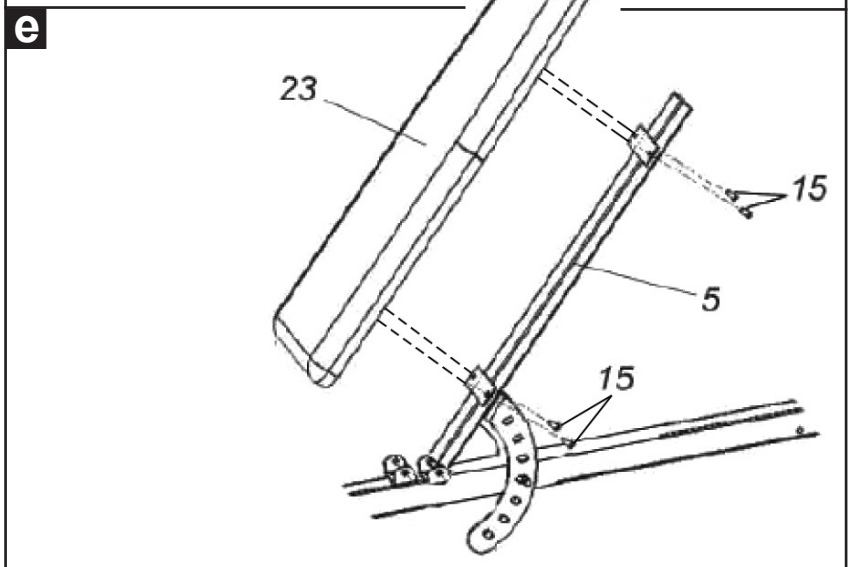
c. Stecken Sie die vier runden Kappen **12** [50x45mm] auf die äußeren Enden des hinteren Standfußes **3**.
Verbinden Sie den Querrahmen **4** mit den Backen des hinteren Standfußes **3** und befestigen sie ihn mit einem Bolzen **16** [M10x72mm], der dazugehörigen flachen Unterlegscheibe **27** [M10], einer selbstsichernden Mutter **18** [M10] und der dazugehörigen flachen Unterlegscheibe **27** [M10].
Stecken Sie den Verriegelungsbolzen **21** durch die hierfür vorgesehenen Öffnungen.



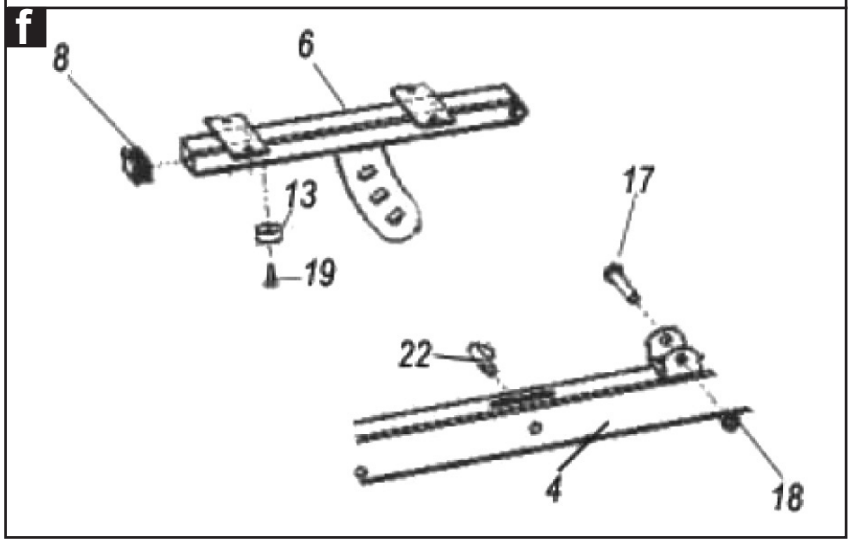
d. Stecken Sie den rechteckigen Endstopfen **8** [25x 50mm] auf das äußere Ende des Stützrohrs der Rückenlehne **5**. Befestigen Sie einen Gummipuffer **13** am Stützrohr der Rückenlehne **5** mit einer Schraube **19** [ST4x15 mm].
Befestigen Sie das untere Ende des Stützrohrs der Rückenlehne **5** an den Backen des Querrahmens **4** mit einem Bolzen **17** [M10x80mm] und einer selbstsichernden Mutter **18**.
Stecken Sie den Verriegelungsbolzen **20** [10x100mm] zur Blockierung der klappbaren Rückenlehne durch die hierfür vorgesehenen Öffnungen.



e. Befestigen Sie die Rückenlehne **23** am Stützrohr für die Rückenlehne **5** mit vier Schrauben **15** [M6x16mm].

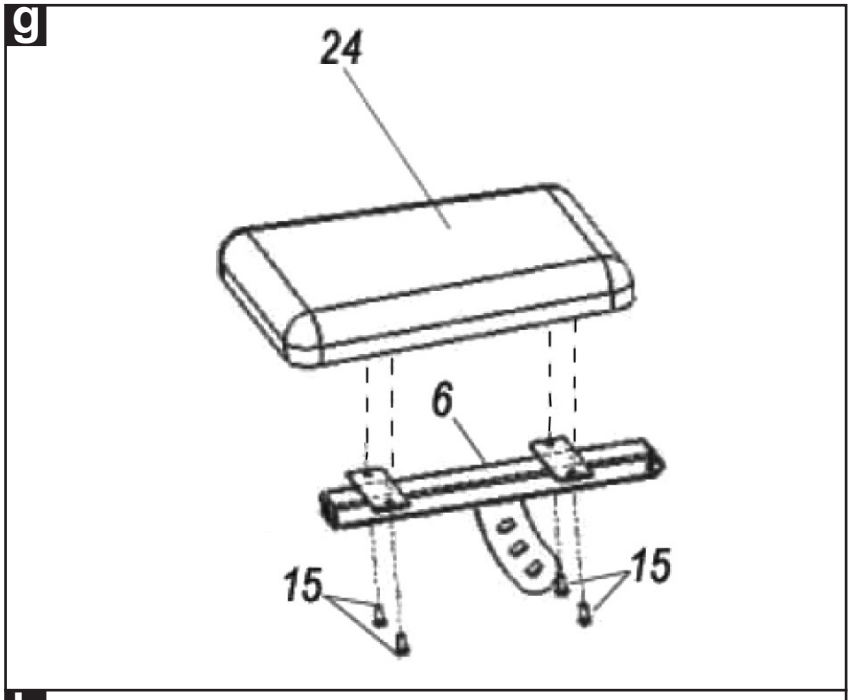


f. Stecken Sie den rechteckigen Endstopfen **8** [25x 50mm] auf das äußere Ende des Stützrohrs des Sitzes **6**, so wir auf der Abbildung näher dargestellt.
Befestigen Sie einen Gummipuffer **13** am Stützrohr des Sitzes **6** mit einer Schraube **19** [ST4x15 mm].
Befestigen Sie das andere Ende des Stützrohrs des Sitzes **6** an den Backen des Querrahmes **4** mit einem Bolzen **17** [M10x80mm] und einer selbstsichernden Mutter **18**.
Stecken Sie den Verriegelungsbolzen **22** [10x75mm] zur Blockierung des verstellbaren Sitzes durch die hierfür vorgesehenen Öffnungen.



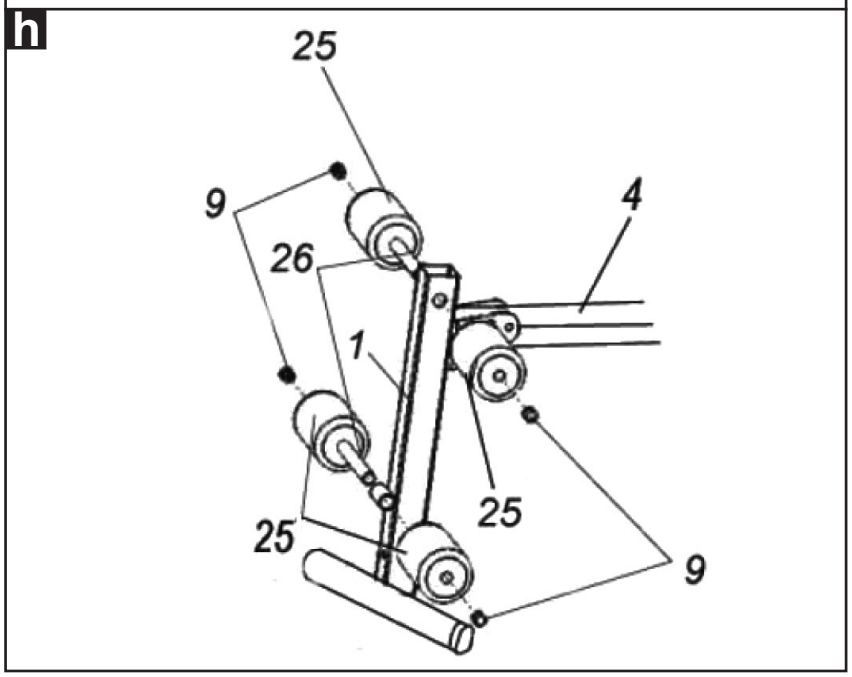
*Decken Sie die vier Selbstsichernde Mutter **18** mit Mutter-kappen **28** ab.*

g. Befestigen Sie den Sitz **24** am Stützrohr des Sitzes **6** mit vier Schrauben **15** [M6x16mm].



h. Befestigen Sie vier runde Kappen **9** an den äußeren Enden der Halter für Fußpolster **26**. Stecken Sie die zwei Halter für Fußpolster **26** in die entsprechenden Öffnungen des vorderen Standfußes **1**, stecken Sie sodann die vier Fußpolster **25** auf die äußeren Enden der Halter, so wie auf der Abbildung näher dargestellt

.



DEUTSCH

HINWEISE ZUM TRAINING

Die für das dynamische Krafttraining bestimmten Geräte sollen eine bequeme Haltung während der Trainingsübungen gewährleisten. Es sollte auf eine korrekte Haltung geachtet werden, um Muskel- und Gelenkschmerzen zu vermeiden.
Es wird nur dann Kraft entwickelt und Muskelmasse aufgebaut, wenn die Muskeln entsprechend trainiert werden.
Halten Sie sich bitte hinsichtlich der Art und Weise der Nutzung des Gerätes an die Angaben im Benutzerhandbuch, und konsultieren Sie Ihren Sportlehrer oder "Personal Trainer", der Ihnen einen Trainingsplan auf der Grundlage Ihrer körperlichen Verfassung erstellen kann.
Ausdauer ist ein wichtiger Bestandteil beim dynamischen Krafttraining; man sollte mindestens 3 Mal pro Woche trainieren, um die Vorteile des Muskelaufbautrainings nicht zu verlieren.

Es wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit dem Training beginnen, der Sie auf Ihren körperlichen Zustand untersucht und Sie hinsichtlich etwaiger Vorsichtsmaßnahmen in Bezug auf die Ausübung dieser sportlichen Aktivität berät. Die noch ungeübten Nutzer sollten das Gerät nur nach und nach und mit zu Beginn kurzen Trainingseinheiten benutzen und diese dann täglich steigern, wobei versucht werden sollte, konstant zu bleiben.
Es wird empfohlen, die zur Anwendung kommenden Muskeln vor jeder Trainingseinheit durch geeignete Stretching- und Aufwärmübungen auf das Training vorzubereiten.

Eine Trainingseinheit umfasst drei Phasen

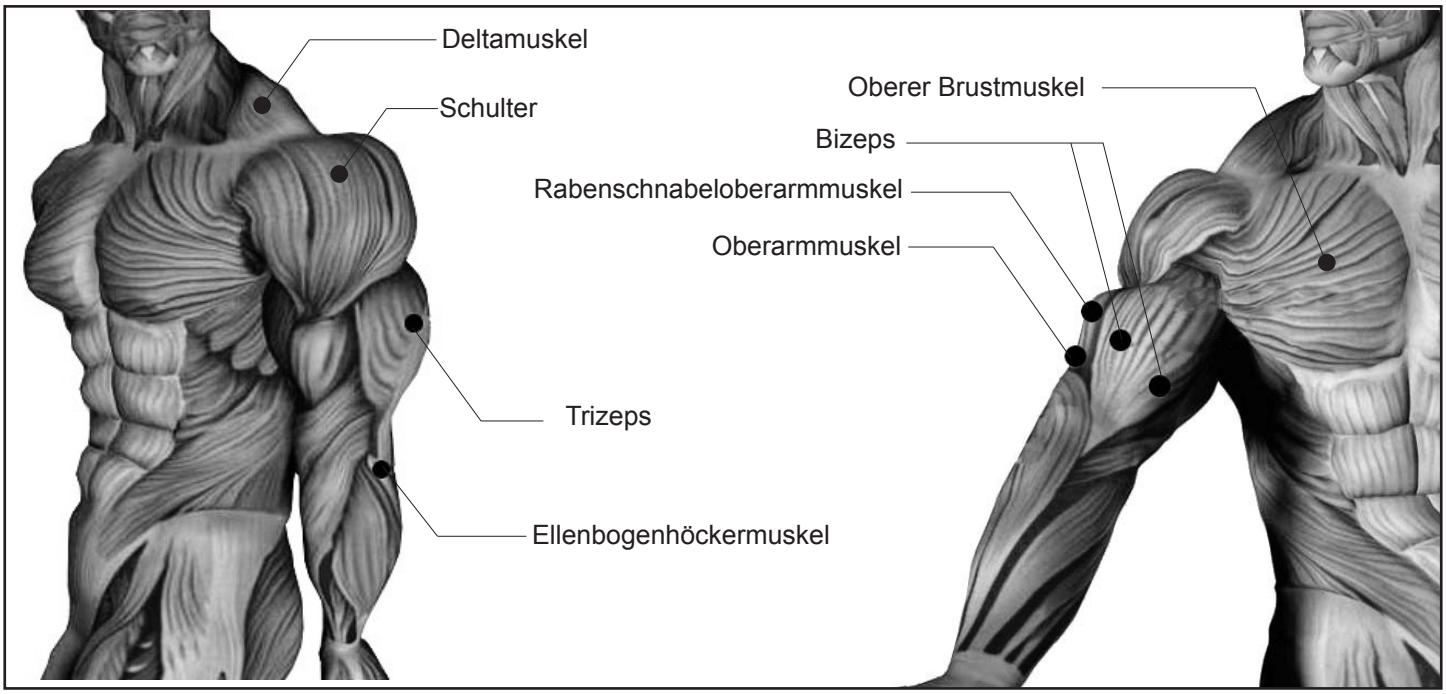
Aufwärmen: Lockern und erwärmen Sie Ihrer Muskeln mit Hilfe einiger Aufwärmübungen, um Ihre Körpertemperatur zu erhöhen sowie Herz und Lungen auf das Training vorzubereiten.

Training auf dem Gerät: Die Dauer der Übung hängt von der Anzahl der Wiederholungen ab, die ihrerseits wiederum vom körperlichen Zustand abhängig sind. Zu Beginn des Trainingsprogramms sollten kurze Bewegungen ausgeführt werden, die Konzentration ist auf die korrekte Ausführung der Bewegungen zu richten, mit dem Ziel, die richtige Technik zu erlernen, um etwaige Traumata zu verhindern.

Abkühlung: Entspannen Sie sich am Ende der Trainingseinheit für einige Minuten mit Hilfe einiger Stretchingübungen.

Grundregeln für das Muskeltraining

1. Sollte ein Stechen und Muskelschmerzen verspürt werden, darf nicht trainiert werden..
2. Verinnerlichen Sie gut die Technik zur Ausführung jeder einzelnen Übung, bevor Sie die Anzahl der Wiederholungen steigern.
3. Trainieren Sie Ihre Muskeln nur alle 36-48 Stunden.
4. Wärmen Sie die zu trainierenden Muskeln auf, bevor Sie mit dem Training beginnen, und halten Sie die Muskulatur während des Trainings warm.
5. Krümmen Sie die Wirbelsäule während der Übungen nicht, halten Sie sie gerade und unterstützen Sie sie mit Hilfe der Bauchmuskulatur.
6. Halten Sie niemals den Atem an. Atmen Sie aus, nachdem Sie den Oberkörper vom Boden abgehoben haben, atmen Sie ein, bevor Sie mit dem Abheben beginnen.
7. Bleiben Sie während der Übungen konzentriert, sprechen Sie nicht und schauen Sie nicht fern.
8. Halten Sie die Muskulatur stetig angespannt und kontrollieren Sie die Geschwindigkeit beim Absenken des Oberkörpers
9. Führen Sie die Übungen aus, ohne zu übertreiben und ohne über die eigenen körperlichen Möglichkeiten hinauszugehen.



PRAKTISCHE HINWEISE

- Um die Bizepsmuskeln zu trainieren, können Hanteln benutzt werden. Die Rückenlehne der Bank kann auf einen Winkel von 80 – 90 Grad eingestellt werden. Der Sitz kann auf die erste Stufe eingestellt werden.

- Um die Bizepsmuskeln mit Hilfe konzentrierter Curls zu trainieren, kann eine Hantel verwendet werden, wobei die Arme ständig abgewechselt werden sollten; die Rückenlehne der Bank kann auf einen Winkel von 60 – 75 Grad eingestellt werden. Die Rückenlehne kann als Halt für den Ellenbogen verwendet werden.

- Zum Training der Trizepsmuskeln genügt eine Hantel, die mit beiden Händen umfasst und hinter dem Kopf nach hinten abgesenkt wird. Die Rückenlehne der Bank kann auf einen Winkel von 85 – 90 Grad eingestellt werden. Der Sitz kann auf die erste Stufe eingestellt werden.

- Um die Bauchmuskeln zu trainieren, erhöhen Sie den vorderen Standfuß der Bank an, blockieren Sie die Beine hinter den Fußpolstern und heben Sie zum Training der oberen Bauchmuskeln den Rücken ab.

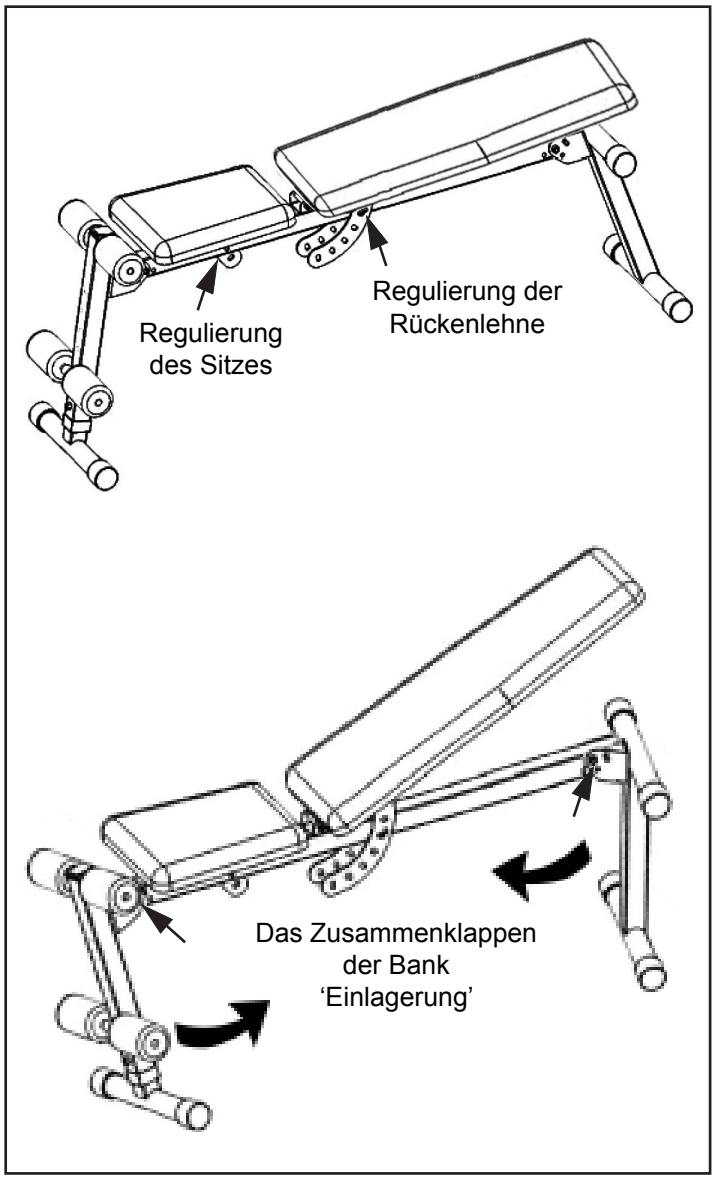
SÄTZE UND WIEDERHOLUNGEN

- Als Wiederholung bezeichnet man das Ausführen eines vollständigen Bewegungsablaufes einer Übung von der Ausgangsposition bis zur Endposition und zurück. Sie führt zur Kontraktion und der Verlängerung des betroffenen Muskels. Die Anzahl der Wiederholungen steht im Verhältnis zum Gewicht; je höher das Gewicht, um so geringer ist die Anzahl der Wiederholungen.
- Die Summe der nacheinander ausgeführten Wiederholungen bei einer Übung wird als Satz bezeichnet. In der Regel werden bei jeder Übung mehrere Sätze einer bestimmten Anzahl an Wiederholungen ausgeführt, die ihrerseits durch Erholungsphasen unterbrochen werden. Machen Sie drei Sätze mit jeweils 15 Wiederholungen, vereinfacht heißt das: 3 x15.

Die Dauer der Übung ist eng an die Länge der Sätze geknüpft, d.h. an die Anzahl der Wiederholungen.
Der Beginn eines Trainingsprogramms sollte mit geringeren Gewichten und einer größeren Anzahl an Wiederholungen (12-15) begonnen werden. Um der richtigen Technik Herr zu werden und Verletzungen zu vermeiden, konzentrieren Sie sich auf die kontrollierte Ausführung der Bewegungen.
Um Ihre körperlichen Fähigkeiten beizubehalten oder zu verbessern, wird empfohlen, das Trainingsprogramm mit leichteren Gewichten und 5/6 Wiederholungen zu beginnen.

LAGERUNG
Wenn die Bank nicht benutzt wird, können, um weniger Platz zu beanspruchen, die Standfüße nach innen geklappt werden. Bedecken Sie die Bank sodann mit einem Baumwolltuch und verstauen Sie sie in horizontaler Position unter dem Bett oder in aufrechter Position im Inneren eines Schrankes.

Um die Bank in vertikale Position zu verbringen, entfernen Sie den Verriegelungsbolzen des vorderen Standfußes (siehe Abb. 15), heben Sie den vorderen Teil der Bank an und stecken Sie den Verriegelungsbolzen in die neue hierfür vorgesehene Öffnung des vorderen Standfußes.
Entfernen Sie sodann den Verriegelungsbolzen des hinteren Standfußes, heben Sie den hinteren Teil der Bank an und stecken Sie den Verriegelungsbolzen in die neue hierfür vorgesehene Öffnung des hinteren Standfußes.



DEUTSCH

WARTUNG

Halten Sie das Gerät immer sauber und staubfrei.

Benutzen Sie zur Reinigung keine entflammbaren oder giftigen Substanzen. Benutzen Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung der Kunststoffteile, sondern lediglich Produkte auf Wassergrundlage und ein weiches Tuch.

Es ist wichtig, das Gerät regelmäßig zu reinigen, da sich Schweiß auf seinen Bestandteilen absetzen kann, was eine vorschnelles Altern der Materialien zur Folge hat.

Beschädigen Sie nicht die Polsterung des Gerätes mit scharfen Gegenständen, Bürsten, kratzenden Schwämmen oder aggressiven chemischen Substanzen.

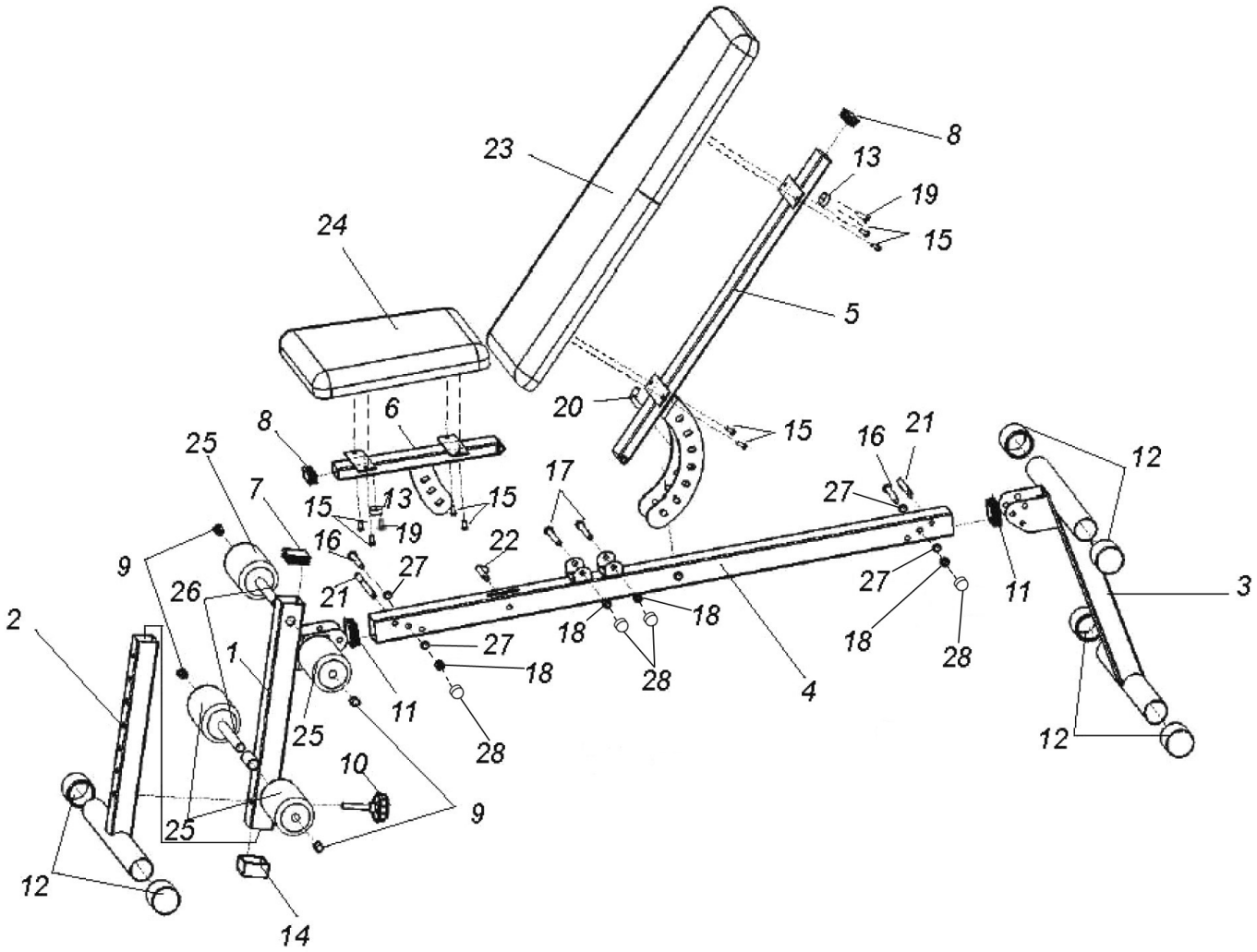
- Kontrollieren Sie Muttern und Schrauben auf ihren festen Sitz und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Ersetzen Sie umgehend beschädigte Teile.
- Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden, Reinigungsmittel gereinigt werden.
- Lagern Sie das Gerät vor Staub und Luftfeuchtigkeit geschützt und bedecken Sie es mit einem Baumwolltuch.

ENTSORGUNG

Dieses Produkt darf NICHT als Hausmüll, sondern muss separat (entsprechend den Vorschriften der Europäischen Union) in speziellen Müllannahmestellen, die auf die unweltverträgliche Entsorgung solcher Produkte spezialisiert sind, entsorgt werden.
Sport Alliance unterstützt die Achtung gegenüber Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union und hofft, dass die lokalen Vorschriften in Bezug auf Entsorgung und Recycling durch, wann immer möglich, Abfalltrennung der zahlreichen Bestandteile (wie Eisen, Kupfer, Plastik usw.) befolgt werden.

EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ZUBEHÖRLISTE

DEUTSCH



Nr.	Bezeichnung	Anz.
1	Vorderer Standfuß	1
2	Vorderer Teleskopfuß	1
3	Hinterer Standfuß	1
4	Querrahmen	1
5	Stützrohr der Rückenlehne	1
6	Stützrohr des Sitzes	1
7	Quadratischer Endstopfen aus Kunststoff	1
8	Rechteckiger Endstopfen aus Kunststoff	2
9	Kappe rund aus Kunststoff [Ø 19 mm]	4
10	Drehknopf [M10x60 mm]	1
11	Quadratischer Endstopfen aus Kunststoff	2
12	Kappe rund [Ø 50 mm]	6
13	Gummipuffer	2
14	Quadratische Manschette [50x45 mm]	1

Nr.	Bezeichnung	Anz.
15	Bolzen [M6x16 mm]	8
16	Bolzen [M10x73 mm]	2
17	Bolzen [M10x80 mm]	2
18	Selbstsichernde Mutter [M10]	4
19	Schraube [ST4x15 mm]	2
20	Verrieglungsbolzen [10x100 mm]	1
21	Verrieglungsbolzen [10x88 mm]	2
22	Verrieglungsbolzen [10x75 mm]	1
23	Rückenlehne	1
24	Sitz	1
25	Fußpolster	4
26	Halter für Fußpolster	2
27	Flache Unterlegscheibe [M10]	4
28	Mutter-Kappen [M10]	4

ERSATZTEILBESTELLUNG

Im Falle der Notwendigkeit einer Ersatzteilbestellung orientieren Sie sich bitte an der Explosionszeichnung auf der vorhergehenden Seite.
Die Ersatzteilbestellung muss die folgenden Angaben enthalten:
1) Name und Modell des Produktes
2) Name des zu ersetzenden Teiles
3) Nummer des zu ersetzenden Teiles
5) Name und Lieferanschrift.

Zur besseren Übersicht wird empfohlen, die Bestellung mit dem nachfolgenden Bestellformular auszuführen.

Das vorliegende Benutzerhandbuch kann in Bezug auf das in Ihrem Besitz befindliche Produkt geringe Unterschiede aufweisen; es können u.U. Weiterentwicklungen fehlen, die der Hersteller in der Zwischenzeit vorgenommen hat. Sollten Sie Schwierigkeiten beim Verstehen der Zeichnungen und Beschreibungen haben, können Sie unseren Kundenservice gebührenfrei unter der folgenden Telefonnummer erreichen:

800.046.137 (9:00 AM → 12:00 AM **)**

DEUTSCH

FORMULAR FÜR DIE ERSATZTEILBESTELLUNG

Bezeichnung

Vorname

Nachname

Adresse

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Ersatzteilbeschreibung	Anz.	Preis/Stück	Gesamt
Transportkosten				

Schicken Sie das Formular mit der Ersatzteilbestellung an: fax +39 0471.208310
e-mail: assistenzagetfit@sportalliance.it

Hinweis: Die Bestätigung Ihrer Bestellung und das Lieferdatum werden telefonisch vom Kundenservice mitgeteilt.

GARANTIE

Die SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG garantiert die Übereinstimmung des Produktes mit den Angaben im Kaufvertrag, die Abwesenheit von Herstellungsfehlern und seine Eignung für den Nutzungszweck, für den es konzipiert wurde, d.h. für die körperliche Betätigung in häuslicher Umgebung zu rein sportlichen, jedoch nicht zu therapeutischen oder Rehabilitationszwecken.

DAUER UND GÜLTIGKEITSVORAUSSETZUNGEN DER GARANTIE

- Die Garantie von SPORT Alliance International AG gilt innerhalb der Länder der Europäischen Union für einen Zeitraum von 24 Monaten ab Lieferung des Produkts.
- Die Garantie bezieht sich auf die von SPORT Alliance International AG und seinen Partnern vertriebenen Produkte, die von dem Verbraucher ausschließlich über einen autorisierten Händler erworben wurden, und wird auf rein vertraglicher Grundlage in dem hier näher beschriebenen Rahmen erteilt; hiervon unberührt bleiben die vom Verbraucherschutzgesetz in Bezug auf den Verkauf von Konsumgütern vorgesehenen Rechtsbehelfe gemäß Teil IV Titel III des Gesetzesdekretes vom 6. September 2005, No 206 (Verbraucherschutzgesetz).
- Um Garantieleistungen in Anspruch nehmen zu können, muss der Verbraucher das Lieferdatum des Produkts mittels des Kaufbeleges (oder mit Hilfe eines anderen geeigneten Dokumentes) nachweisen. Darüber hinaus muss er Angaben zum Verkäufer sowie zum Produkt selbst machen (Modell und Seriennummer).

Hinweis: Für die Gültigkeit der Garantie ist es notwendig, den Kaufbeleg oder ein anderes geeignetes Dokument, aus dem die Einzelheiten des Kaufes hervorgehen, sorgfältig aufzubewahren.

- Um das Produkt zu registrieren und in den Genuss der Garantie zu kommen, wird der Verbraucher gebeten, das entweder im Internet unter www.sportalliance.it befindliche Online-Formular auszufüllen oder aber den diesem Benutzerhandbuch beigefügten und sorgfältig ausgefüllten Garantieabschnitt mit der Post an SPORT Alliance International AG - Via E. Fermi, 14 bis 39100 - Bozen - BZ - Italien, per Fax (**+39 0471 208310**) oder per E-Mail (**assistenzagetfit@sportalliance.it**) zu versenden. Die Anmeldung muss innerhalb eines Monats nach Kauf des Produkts vorgenommen werden.
- Die Garantie umfasst die Reparatur oder den kostenlosen Ersatz von defekten Bestandteilen des Produkts, sofern diese umgehend vom Verbraucher durch Anfrage auf Garantieleistung beim Kundenservice unter der folgenden gebührenfreien Nummer **800.046.137** mitgeteilt werden und der Defekt auf einem Handeln oder Unterlassen des Herstellers beruht. Es wird das gesamte Produkt ersetzt, sofern die Reparatur oder der Austausch einzelner Komponenten unmöglich oder unverhältnismäßig teuer sein sollte.
- Der Austausch des gesamten Produktes oder nur einer Komponente führt nicht zur Verlängerung der Garantiedauer. Die Garantie endet 24 Monate nach dem Datum der auf dem Kaufvertrag beruhenden ursprünglichen Lieferung des Produktes. Nach Ablauf der 24-Monate-Garantie, sind sämtliche Reparaturleistungen und / oder der Austausch von Komponenten des Produktes vom Verbraucher zu tragen.

AUSSCHLUSS DER GARANTIE

- Die Garantie ist in den folgenden Fällen ausgeschlossen:

a. bei Nichtbeachtung von Anweisungen, Warnungen und Hinweisen in Bezug auf die korrekte Montage und die ordnungsgemäße Nutzung des Produktes (alle Angaben zur korrekten Montage, zur Nutzung und zur Wartung des Produktes sind im Benutzerhandbuch enthalten, das Bestandteil der Garantie ist);

b. das Produkt wird für andere Zwecke als für die verwendet, für die es eigens konzipiert wurde;

c. bei unsachgemäßer Behandlung des Produktes;

d. bei Vernachlässigung der Wartung oder fahrlässig falscher Wartung des Produktes;

e. für Schäden, die durch Transport oder Versand des Produktes verursacht wurden;

f. die Reparatur wurde von einem nicht autorisierten Kundenservice durchgeführt;

g. die Reparatur ist vom Nutzer selbst ausgeführt worden, es sei denn, die Reparatur oder der Austausch von Komponenten ist von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG ausdrücklich genehmigt worden;

h. im Falle von Konformitätsfehlern, die, aus welchem Grund auch immer nicht auf den Hersteller oder den Vertrieb zurückgeführt werden können;

i. die Garantie deckt NICHT Eingriffe im Zusammenhang mit dem Aufbau des Produktes und dem Anschluss an die Stromversorgung.

- Abnutzungserscheinungen am Produkt oder seinen Komponenten, die auf der normalen Nutzung des Produktes beruhen, stellen KEINEN Konformitätsfehler dar und sind daher nicht Gegenstand von Garantieleistungen.

Auflistung der Komponenten, die dem normalen Verschleiß unterliegen:

- LAUFBAND, Bestandteile die dem normalen Verschleiß unterliegen: Rollen, Lauffläche, Laufmatte, Griff, Riemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.
- HOME BIKE, Bestandteile die dem normalen Verschleiß unterliegen: Pedale und Riemen, Sattel, Übertragungsriemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.

ART DER AUSFÜHRUNG DER GARANTIELEISTUNGEN

Während des Garantiezeitraumes werden die der Garantie unterliegenden Leistungen kostenlos von Kundenservice des Vertriebes durchgeführt. Einzelheiten wie Art und Dauer der Reparatur werden mit dem Techniker, den Sie gebührenfrei telefonisch erreichen können, abgesprochen. Dem Verbraucher steht es frei, die von der Garantie gedeckten Ersatzteile zu bestellen und selbst den Austausch der Teile nach Absprache mit dem Techniker des Kundenservices vorzunehmen. Für den Fall, dass eine Reparatur des Produktes oder seiner Bestandteile am Sitz der Sport Alliance International AG (Adresse) notwendig sein sollte, ist der Transport vom Verbraucher zu veranlassen. Die Kosten des Transportes sind vom Verbraucher zu tragen.

Hinweis: In diesem Falle treffen alle mit dem Transport des Produktes verbundenen Risiken den Verbraucher. SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG tritt nicht für etwaige am Produkt oder seinen Bestandteilen entstandene Schäden ein, die vom Transport durch einen Kurierdienst/ein Transportunternehmen herrühren.

Falls der Verbraucher zu dem Zeitpunkt, zu dem das reparierte oder ausgetauschte Produkt vom, von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG benannten, Kurierdienst/Transportunternehmen zugestellt werden soll, nicht anzutreffen sein sollte, werden ihm die hierdurch entstandenen Mehrkosten des Kurierdienstes/Transportunternehmens für Folgeauslieferungen auferlegt. Diese sind vom Verbraucher direkt zum Zeitpunkt der Auslieferung des Produktes zu tragen.

9:00 AM
12:00 AM

KUNDENSERVICE

800.046.137

DISTRIBUTORI EUROPEI
EUROPÄISCHE DISTRIBUTOREN

Italy: *Sport Alliance International Spa - www.sportalliance.it*
Austria, Czechoslovakia, Slovenia, Slovakia: *Giga Sport - www.gigasport.at*

Sport Alliance International S.p.A. - Via Enrico Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - (Italia) - info@sportalliance.it